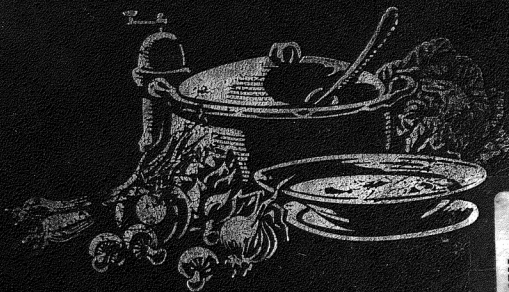


موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان



موسوعة الطب

أول موسوعة عربية عالمية مصورة بالألوان

الهيئة العامة لكتبة الاسكندرية

رقم الترخيص : 61453

تاريخ

رقم التسجيل : ٨٥٤٨٩

المطبخ الأمريكي
م

البرازيل

المكسيك

الولايات المتحدة

كندا

البيرو





إعداد وتأليف مجموعة من الاختصاصيين في عالم
الغذاء بمشاركة ستين خبيراً من البلدان المختلفة.

الإشراف والتنسيق

السيدة / رمزي خلف

التدقيق اللغوي :

السيدة / سونيا بيروتي

التدقيق العلمي :

السيدة / غادة سلوان

التصوير :

M.P.L. Modern Production Ltd.

الإخراج التقني والفني :

Network Advertising Agency - London

الطبعة الأولى : ١٩٩١

© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والفنية وجميع الحقوق المتعلقة بها محفوظة للناشر. ويحظر بصورة مطلقة
وتحت طائلة المسؤولية القانونية أي اقتباس أو نقل أو استعمال مضمون هذه المطبوعة أو أي جزء من
المضمون بإية وسيلة كتابية أو طباعية أو سمعية أو بصرية أو مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.

الانتاج والتوزيع :

الشركة الشرقية للمطبوعات ش.م.م.





البرازيل

البرازيل بلاد شاسعة، تعتبر الخامسة بين اوسع بلدان العالم. اما الشعب البرازيلي فهو شعوب منوعة قادمة من افريقيا واوروبا والشرقين الأدنى والاقصى، استوطنت البرازيل، بالاضافة الى الهنود، سكان البلاد الاصليين. تفاعلت تقاليد هذه الشعوب الغذائية وافادت من تنوع المناخات وخصوبة الاراضي الشاسعة فكان الطبخ البرازيلي مثالا لغنى الاصناف وكثرة المواد الأولية وتفاعل المذاقات والميول.

تأتي البرازيل في المرتبة الثانية بعد الولايات المتحدة الاميركية من حيث كمية ونوعية انتاجها الغذائي. ينمو في اراضيها كل ما تحتاجه من منتجات زراعية، باستثناء القمح، الذي يؤلف ثلاثة ارباع وارداتها. وقد تنوعت المحاصيل مع تطور التقنيات الحديثة، فباتت تشمل البن والسكر والذرة والصويا والقطن والكاكاو وكل ما هو معروف ومُستحب من انواع الفاكهة وخصوصاً الاستوائية منها.

كذلك تعتبر الثروة الحيوانية في البرازيل طائلة. وفي مناطق الامازون مراعٍ فسيحة الارعاء شديدة الخصوبة تنتج افضل انواع البقر والغنم.

هذا كله، مضافاً الى مزارع الطيور الداجنة وثروات الأوقيانس المحيط بالبلاد، يعطي فكرة واضحة عن غنى وتنوع الأطعمة البرازيلية.

لكل منطقة في البرازيل اطباقها المميزة والمفضلة. لكن هناك معالم عامة تجمع بين المناطق اهمها عنصر الفاصولياء الداخل في كل الوصفات تقريباً.

من هذه المعالم ايضاً ميل البرازيليين الى خلط مواد كثيرة في صنف واحد.

يحتل البرازيلي المرتبة الاولى في العالم من حيث كميات الفاكهة التي يتناولها يومياً.



كروكيت دي بيشتي

Croquette Di Pechi

كرات سمك البطاطا والكزبرة والكومن. تقدم مطبوخة ومزينة
بشرائح الليمون الحامض.

الكمية: ثلاثون حبة. مدة التحضير: ثلاث ساعات. مدة الطهي:
ساعة وعشر دقائق.

المقادير

- كيلو غرام من لحية السمك
- بصل كبيرة الحجم
- نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة
- نصف ملعقة صغيرة من الكومن
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة
- حبة من البطاطا
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- كأس من التمسك الدافوق
- ثلاث بيشبات
- زيت نباتي للقلي

التحضير

تقلى شرائح السمك بالزيت ثم تطحن بخلاط كهربائي.
تسلق البطاطا في الماء مدة أربعين دقيقة. تصفى وتهرس
في الخلاط نفسه. يدهك السمك مع البطاطا وتضاف اليه
بوصلة واحدة مع الملح والكومن والبصل والدقيق والكزبرة.

تخلط بيشبات في وعاء. يقطع خليط السمك الى كرات
صغيرة الحجم تغطى بالكات الدافوق ثم بالبيض ويكلك ثانية.

يسخن ما تبقى من الزيت في مقلاة وتحمّر فيه كرات
السمك من جوانبها كافة. تقدم ساخنة.

يمكن
استبدال
الكزبرة
بالحب
التي يمكن
تحويلها
مفيداً
وشراباً.



كوشاس دي جالينا

Koshas Di Galinia

كرات من الدجاج بالبيض والكعك. تقدم مقلية الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

تسلق الدجاجة على نار خفيفة مدة ساعة مع الكزبرة والبصلة.

ترفع الدجاجة من الوعاء وتترك الصلصة جانباً. تنزع عظام الدجاجة ويطن لحمها في خلاط كهربائي حتى ينعم. تصفى الصلصة ويضاف اليها الدقيق وصلصة الطماطم والماء والزبدة. يوضع الخليط على نار خفيفة حتى يثخن. يضاف اليه الدجاج المطحون ويترك مدة خمس دقائق اضافية.

يرفع الخليط وتصنع منه كرات صغيرة تغطس في البيض المخفوق ثم في الكعك المدقوق. تقلى في الزيت حتى تحمر ثم تقدم.

المقادير

- | | |
|---|-----------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق |
| ○ حزمة من الكزبرة | ○ بيضتان مخفوقتان |
| ○ الخضراء مفرومة ناعماً | ○ كاسان من الكعك المدقوق |
| ○ بصل مفرومة ناعماً | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكنثفة (رب) | |
| ○ كاسان من الماء | |

كروكيت دي جالينا

Croquette Di Galinia

كرات من الدجاج بالطماطم والكزبرة والثوم والبيض. يمكن حفظها مدة طويلة في التلاجة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

التحضير

توضع الطماطم في خلاط كهربائي مع الثوم والماء والكزبرة والملح والفلفل. يخلط الكل حتى يصير ليئاً متجانساً.

توضع قطع الدجاج في وعاء على نار خفيفة ويضاف اليها الخليط المحضر. يترك الكل مدة ساعة.

ترفع قطع الدجاج من المرق. تترك الصلصة جانباً. يسحب العظم من الدجاج ويطن اللحم في خلاط كهربائي حتى ينعم.

تذوّب الزبدة في وعاء متوسط الحجم. يضاف اليها الدقيق ويقلب جيداً حتى يمتص الدقيق الزبدة.

تصفى الصلصة وتمزج مع الدقيق والزبدة. يمكن اضافة قليل من اللبن (الحليب) اذا اشتدّت الصلصة. يضاف صفار البيض والملح وقطع الدجاج. يوضع الخليط على نار خفيفة مدة خمس دقائق.

بعد أن يبرد الخليط يحضر على شكل كرات صغيرة (كروكيت) تغطس في البيض ثم في الخبز المطحون. تقلى الكروكيت بالزيت حتى تحمر ثم تقدم.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|--|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ اربع حبات من الطماطم مقطعة الى قطع صغيرة |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | ○ ربع كاس من الكزبرة المفرومة |
| ○ ثلث فنجان من زيت نباتي | ○ نصف كاس من الماء |
| ○ فصان من الثوم | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق | ○ كاس من الخبز المحمص والمطحون |
| ○ صفار بيضتان | |
| ○ بيضتان مخفوقتان | |



كروكيت ديليسيزو

Croquette Delisioso

كروكيت من اللحم بالخبز واللبن والبيض والبقدونس. من المقبلات البرازيلية المشهية. تقدّم الى جانب الصلصة الحريفة. الكمية: عشرون قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

تدوّب الزبدة في مقلاة ويقلّ فيها البصل والثوم ثم يضاف اللحم مع الملح والفلفل ويقَلّب الخليط حتى ينضج. يترك جانبا حتى يبرد.
يخلط لبّ الخبز مع اللبن والبقدونس المفروم وبيضة واحدة. يضاف خليط الخبز الى اللحم المفروم ويقَلّب معه جيّداً ثم يقطع على شكل كرات صغيرة.
تخفق البيضة الثانية. تغطس فيها كرات اللحم ثم تغطس في الكعك المدقوق. تقلى في الزيت المسخّن حتى يصير لونها ذهبياً.
تقدّم الى جانب السلطة او البطاطا المقلية والصلصة الحريفة.

المقادير

- كاس ونصف من اللحم المفروم
- بيضتان
- نصف كاس من لبّ الخبز الافرنجي
- البقدونس المفروم
- ربيع كاس من اللبن (الحليب)
- زيت نباتي للقلي
- نصف كاس من الكعك المدقوق
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملحقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- فلفل وملح بحسب الرغبة
- زيت نباتي للقلي
- نصف كاس من الكعك المدقوق

كانايز

Canapes

ترتّب قطع الخبز في صينية، يوزع عليها خليط الجبن ثم تحفظ في الثلاجة. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه مدة عشر دقائق حتى يسيل الجبن ويحمر. تقدّم القطع ساخنة.

قطع من الخبز الافرنجي مع الجبن والبصل والمايونيز. من المقبلات البرازيلية المشهية. تقدّم الى جانب السلطة. الكمية: اربع وعشرون قطعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

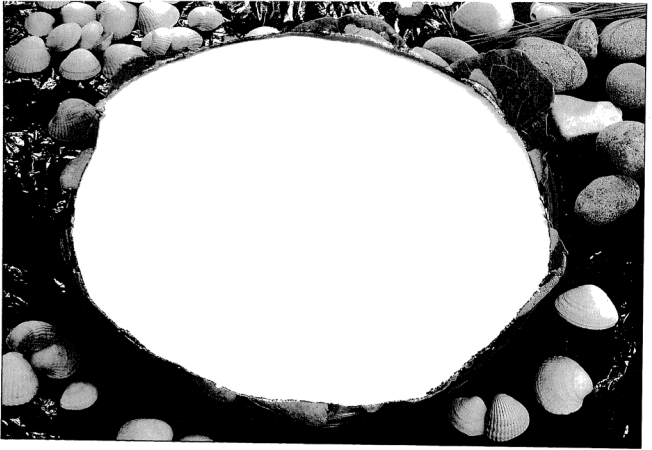
المقادير

- كاس من جبن «فيتا»
- كاس من جبن «جروير» المبشور
- ملعقة كبيرة من المايونيز
- بصل صغيرة مبشورة
- اربع وعشرون قطعة من الخبز الافرنجي (بان كاريه)

التحضير

يفتح جبن «فيتا» في وعاء ويضاف إليه جبن «جروير» والبصل والمايونيز.

الطون نوع من السمك. يتميّز بجسمه المغطى بحراشف زرقاء اللون، كبيرة الحجم، تتنفّ حول صدره وذيله على شكل هلال.
سمك الطون شره ونهم وضار ولكنه ذو ذوق رفيع، ينتقي طعامه بدقة. يصل طوله احياناً الى الثلاثة امتار. يكثر في البحر الابيض المتوسط وفي المحيط الاطلسي.
يحتوي كبده على فيتامين «د». لحمه زهري اللون او ابيضه بحسب نوعه وحجمه.



ريسوريين

Rissoryns

قطع من السمبوسك محشوة بالطون والبقدونس. يمكن حفظها في الثلاجة مدة شهر الى حين استعمالها.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعتان ونصف، مدة الطهو: ست دقائق.

التحضير

تحضير العجين: يوضع الماء والزبدة والملح على نار قوية حتى يغلي الماء. تخفّف النار ويضاف الدقيق تدريجاً مع التقليب مدة ثماني دقائق. يوضع العجين على لوح خشبي ويُعجن وهو ساخن (يُستحسن استخدام القفاز). يُعاد العجين الى الوعاء نفسه ويُغطى ليبقى طرياً.

تحضير الحشو: تذوّب الزبدة. يضاف اليها الدقيق ثم اللين تدريجاً مع الاستمرار في التحريك حتى يغلي الخليط. يُضاف الملح والبقدونس وعصير الليمون وقطع الطون المفتة. يُقلب الكل ثم يرفع عن النار ويحتفظ بالحشو جانباً.

تحضير السمبوسك: يُقسم العجين الى قطع صغيرة تُرقّ جيداً. تُقطع الى دوائر ويُحشى كل دائرة بنصف ملعقة صغيرة من الحشو. تُثنى وتلفّ باليد من جهة الاطراف حتى تتخذ شكل هلال. تُغمس كل قطعة من السمبوسك بالبيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق وتوضع على ورق شمع في وعاء. يُعطى الوعاء بورق المينيوم ويوضع في الثلاجة، ويمكن حفظه مدة شهر في الثلاجة. تُخرج قطع السمبوسك من الثلاجة وتترك خمس دقائق ثم تُقلّى في الزيت الساخن وتقدّم.

المقادير

مقادير العجين

- ثلاث كؤوس من الدقيق
- كاسان من الماء
- ملحقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح

مقادير الحشو

- ملحقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- كاسان من اللبن (الحليب)
- ملحقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملحقة كبيرة من البقدونس المفروم
- علبية متوسطة الحجم من سمك الطون
- ملح بحسب الرغبة
- بيضتان مخفوقتان
- كعك مدقوق بحسب الحاجة

فطائر محشوة باللح

المقيلات.

عدد الأشخاص
ساعة.

المقادير

○ كاس ونصف من

○ ملعقة صغيرة من

البكينغ باودر

○ ملعقتان كبيرتان ونصف

من السمن او من

الزبدة

○ بيضتان

السكر

او علبه مئوس

لحم البقر المحفوظ

○ ملح بحسب الرغبة

ودر ويضاف السمن

صابع مع صب اللبن

متماسكة. تترك مدة نصف

فوق سطح مرشوش بالدقيق

رفيقاً.

في المحضر (اللحم المقلي) فوق العجين

بالتساوي. يلف على شكل اسطوانة دقيقة.

يقطع العجين بسماكة اصبع، يرتب في طبق الفرن المدهون

بالزبدة ويخبز في فرن حار مدة نصف ساعة حتى يحمر.





باتيه دي كمّراو

Pate Di Kamarao

صلصة القريديس بالجبن والمايونيز والطماطم وعصير الليمون.
تقدم كصنف من المقبلات الى جانب الجزر والخيار.
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| القريديس (الجمبري) | المايونيز |
| ○ علبة من جبن | ○ ملعقة كبيرة من عصير |
| «فيلادلفيا»، الطازج | الليمون الحامض |
| ○ كاس من صلصة | ○ بصلة صغيرة مفرومة |
| الطماطم مع التوابل | ناعماً |
| (كلتشاب) | ○ ملح بحسب الرغبة |

التحضير

يسلق الجمبري في الماء ويترك يغلي مدة ست دقائق.
يطحن في مطحنة كهربائية ويهرس الجبن في خلاط كهربائي
حتى يصير كالكريما. يضاف اليه الجمبري المطحون وعصير
الليمون.
يخلط الكل جيداً. يضاف المايونيز والكاتشاب والبصلة
المفرومة والملح. يقلب الكل حتى يتجانس ثم يقدم.

طَبَقْ أَوَّل

سوبا دي كَمَرَاو

Sopa Di Kamarao

طبق من القريدس (الجمبري) المحضر بمرق السمك والجزر والطماطم. تُضاف إليه القشدة قبل أن يرفع عن النار بقليل.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُسلق رأس السمكة في سبع كؤوس من الماء مع الكزبرة والبصلة المقطعة إلى حلقات والطماطم المقطعة إلى أربع قطع والجزر المقطع إلى قطع صغيرة والملح والفلفل.
تُصفى هذه المقادير ويستعمل مرقها فقط. يُقشّر القريدس ويُسلق في كأسين من الماء مدة خمس دقائق بعد الغليان.
يُحمّر البصل في الزيت في وعاء كبير. يُضاف البقدونس المفروم ناعماً. يُحرك مدة دقيقتين. تُضاف قطع الطماطم الصغيرة. يصب المرق المحضر ويُترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة. يُضاف القريدس والملح والفلفل. تُضاف القشدة ويُرفع عن النار.
يُقدّم ساخناً في طبق عميق.

المقادير

- نصف كيلوغرام من القريدس
- ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
- بصلة كبيرة
- حبة من الطماطم كبيرة
- رأس سمكة كبيرة
- سبع كؤوس من الماء
- نصف حزمة من الكزبرة
- بصلة كبيرة
- نصف حزمة من
- نصف كأس من القشدة
- كأسان من الماء
- مقادير المرق
- حبة من الطماطم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- حبة من الجزر

كانجا دي جالينيا

Kanja Di Galinia

طبق من حساء الدجاج المطهو مع البصل والبقدونس. يبرز فيه طعم البهار.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تُقَطّع الدجاجة وتوضع في وعاء مع الزيت. تُحرك قليلاً حتى تحمر. تُضاف إليها البصلة المفرومة والبقدونس المفروم والثوم والملح والبهار. تُضاف قطع الطماطم وتترك على نار خفيفة حتى تدبل.
يُضاف الماء ويُغطى الوعاء. يُترك على نار متوسطة حتى يغلي محتواه.
يُضاف الازر المغسول ويُترك حتى ينضج، مع إضافة قليل من الماء الساخن، من حين إلى آخر، إذا قلّ الماء. يُقدّم ساخناً.

المقادير

- ثلاث حبات من الطماطم
- متوسطة الحجم
- دجاجة بلا عظم
- (مستحبة) متوسطة الحجم
- كأسان من الازر
- بصلة
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- نصف حزمة من البقدونس
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- زيت لقي الدجاجة

بـاسـتـيز

Pastiz

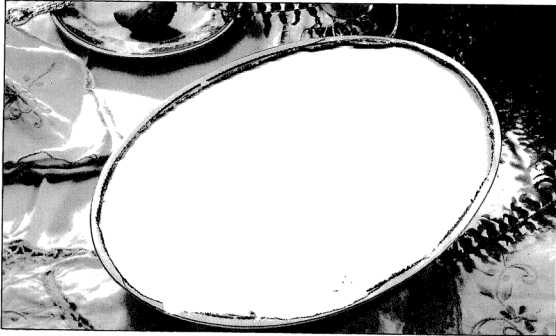
سمبوسك بالبصل واللحم والزيتون. تقلى بالزيت وتقدم كنوع من المقبلات.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كاسان من الدقيق	○ ملعقة كبيرة من الخل
○ بيضة	○ ملعقة صغيرة من السكر
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقة كبيرة من زيت نباتي	○ ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)
○ ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر	○ زيت للقلي
مقادير الحشو	
○ ربع كيلوغرام من اللحم المفروم	○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي
○ حبة من البصل مفرومة ناعماً	○ ربع كاس من الزيتون المقطع
○ ملح وفلفل اسود	

التحضير

يُنخل الدقيق مع الملح والباكينغ باودر، يُحفر في وسط الدقيق ويوضع في الحفرة البيض والزبدة والزيت النباتي والسكر والخل، ويعجن الكل مع اضافة اللبن بالتدريج حتى يصير العجين كتلة متماسكة.
يُقلى البصل واللحم بالزيت على نار خفيفة ويضاف اليهما الزيتون المقطع والملح والفلفل ويقَلَّب الكل باستمرار مدة عشر دقائق.
يُمَدَّ العجين على سطح مرشوش بالدقيق، يُرق بالشوبك ويُقَطَّع الى دوائر صغيرة.
يوزَّع الحشو وتُثْنَى اطراف العجين على شكل هلال. تُقلى قطع السمبوسك في الزيت حتى تحمر.





تورتا دي فيردورا

Torta Di Ferdora

المقادير

- كاسلن ونصف من الدقيق
- ست ملاعق كبيرة من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- بيضتان

مقادير الحشو

- حبتان من البصل الأخضر مفرومتان
- ملعقة كبيرة من زيت نباتي
- بصلة مفرومة
- حبة من الجزر مقشرة ومبشورة
- حبتان من البطاطا مقشورتان ومسلوقتان
- كاس من حبوب البازلاء
- ربع حزمة من البقدونس مفروم ناعماً
- حبة من الطماطم مفرومة
- بيضة مسلوقة
- ربع كاس من الزيتون الأسود الخالي من النوى والمقطع
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- مكعب من مرق الدجاج
- منقوب في نصف كاس من الماء

تورته بالبصل والبطاطا والبازلاء والزيتون. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تُفرك الزبدة مع الدقيق. يُضاف اليها البيض واللبن والملح والباكينغ باودر ويُعجن الكل باليد جيداً حتى تتشكل عجينة لمساء ليّنة.

يُقلى البصل بالزيت ويُضاف اليه البطاطا والجزر المسلوقة وباقي الخضار مع البيضة والدقيق والزيتون والملح والفلفل ومرق اللحم. يُترك الكل مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يُزق العجين ويُمد باليد في طبق الفرن بعد دهن قعره وجوانبه بالزبدة.

يوزع الحشو فوق العجين ويدخل الطبق الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى يحمّر سطحه.

كاشوهو كينتي

Kashoho Kinti

المقادير

- ثمانى قطع من الخبز الافرنجي صغيرة الحجم
- ربع كيلوغرام من اللحم المفروم
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم
- بيضة
- حبة من الجزر
- بصلة صغيرة الحجم مفرومة ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- حبة من الفليفلة الخضراء
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المفرومة
- حبة من الطماطم
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- نصف كاس من زيت نباتي

خبز افرنجي محشو باللحم والخضر. يُقدّم مزيناً بالبيض والزيتون الأسود والخس المفروم.

الكمية: ثمانى قطع، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يسخن الزيت في وعاء ويقلى فيه البصل حتى ينبل. يُضاف اللحم ويقلى حتى ينضج. تضاف صلصة الطماطم والبقدونس والكزبرة والفليفلة والطماطم الى الخليط وينثر الملح والفلفل. يطهى الكل على نار متوسطة مدة عشر دقائق.

تسلق البيضة وتقطع الى قطع صغيرة. تقشر حبة الجزر وتفرم.

يجوّف الخبز، يحشى بخليط اللحم ويزين بالجزر والبيض. يُقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.





مكاراو سوربريزا

Makarao Surpresa

معكرونة مع الخضر والهليون والقشدة. من المعجنات البرازيلية الشهيرة. تقدّم الى جانب البطاطا المقلية.
عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة.
مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

تذوّب الزبدة والزيت في وعاء ويقلّى البصل حتى يذبل ثم يترك جانبا. تطحن الطماطم في خلاط كهربائي حتى تنعم. يذوّب مكعبا المرق في كأس من الماء المغلي ويضاف الى البصل مع عصير الطماطم ودقيق الذرة والملح. يعاد وضع الوعاء على النار ويحرك الخليط باستمرار حتى يغلي.

تسلق المعكرونة مدة ربع ساعة. تغسل وتُصفى وتضاف الى الوعاء مع البازلاء والذرة والهليون وخليط البصل. تقطع شرائح اللحم الى قطع صغيرة وتضاف الى المعكرونة. يطهى الخليط على نار متوسطة مدة عشر دقائق، تصبّ فوقه القشدة ويحرك مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار. يقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|---------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من المعكرونة (لولبية الشكل) | ○ بصلة مفرومة |
| ○ ملعقتان صغيرتان من الملح | ○ ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة |
| ○ كأس من قطع الهليون المعلّب | ○ ثلاث حبات من الطماطم مقشرة |
| ○ نصف كأس من شرائح لحم البقر المجفف | ○ معكبن من مرق الدجاج |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة | ○ كأس من الماء |
| | ○ كأس من البازلاء المعلبة |
| | ○ كأس من الذرة المعلبة |
| | ○ كأس من القشدة |

مَكَارَاو كُوم ايسينافري

Makarao Kom Espenafri

طبق من المعكرونة والاسبانخ بالصلصة البيضاء والجبن. يُقدّم إلى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ثلث ساعة. مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يسلق الاسبانخ في الماء المغلي ثم يصفى.
تذوّب الزبدة في وعاء ويقلّى فيها البصل حتى يذبل. يضاف اليه الدقيق واللبن والبيض تدريجاً مع الاستمرار في التحريك على نار خفيفة حتى يغلي ويثخن.
تسلق المعكرونة مدة ربع ساعة ثم تغسل وتصفى وتضاف مع الاسبانخ الى خليط البصل. يترك الكل على النار حتى يغلي ثم ينثر عليه نصف كمية الجبن ويحرك.
يصبّ الخليط في طبق خاص بالغرن. يوزّع ما تبقى من الجبن على سطحه ثم يدخل الى فرن حار مدة عشر دقائق حتى يسيّل الجبن ويحمر السطح. يُقدّم ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| ربع كاس من المعكرونة | ○ نصف كاس من جبن «شيدر» |
| كاس من الاسبانخ | ○ بصلة مفرومة |
| المفروم | ○ مقادير الصلصة البيضاء |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق | ○ بيضتان |
| ○ كاسان من اللبن (الحليب) | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |



طَبَق رَئِيسِي

فيليه كوم اباكاشي

Fillet Kom Abakashe

طبق رئيسي من شرائح اللحم مع عصير الأناناس والقشدة.

يقدم مع البطاطا المقلية وسلطة الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة.

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء. تقلى فيها شرائح اللحم ثم ترتّب في طبق التقديم. يقلّى البصل في الوعاء نفسه. ينثر الملح ويصبّ فوقه عصير الأناناس. يترك الخليط على نار متوسطة حتى يغلي.

يرفع الوعاء عن النار. تضاف القشدة ويحرّك الكل جيداً ثم توزّع الصلصة على شرائح اللحم. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|----------------------|
| ○ كيلوغرام من شرائح
فيليه اللحم | ○ كاس من القشدة |
| ○ ربع كاس من الزبدة | ○ بصلّة متوسطة الحجم |
| ○ نصف كاس من عصير
الأناناس | ○ مفرومة |
| | ○ ملح بحسب الرغبة |

كاھني سيكا

Kahni Sika

من الأطباق البرازيلية الرئيسية، أساسه لحم الفيليه. يُقدّم

مزيّناً إلى جانب البطاطا المسلوقة وسلطة الخضر.

عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة

الطهو: عشر دقائق

التحضير

تقطع الفيليه طولياً إلى ثلاث شرائح (تبقى متصلة في أسفلهما).

يفرك اللحم بالملح حتى يغطيه كلياً. يوضع في طبق خاص. يدخل إلى الثلاجة وينقع مدة ثلاثة أيام ثم يقطع إلى مكعبات توضع في كيس نايلون وتحفظ في قسم التجميد.

يخرج اللحم وينقع بالماء (مع تغيير الماء أربع أو خمس مرات). يصفى ويقلّى بالزبدة حتى يحمرّ لونه. يرتّب في طبق ويُقدّم ساخناً.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| ○ كيلوغرامان من لحم
الفيليه | ○ ربع كاس من الملح |
| | ○ زبدة للقلي |

الأناناس من أصناف الفاكهة اللذيذة، النادرة والكثيرة الفوائد. تحتوي على ١٨ ميلغراماً من الكالسيوم و٠,٠٨ ميلغراماً من الفيتامين «ب»، وكمية كبيرة من الماء والزيت والالياف والبروتين. يستعمل الأناناس في تحضير بعض أصناف الحلوى، ويدخل كعنصر أساسي في بعضها الآخر كالتارت مثلاً.



اسادو روزبفي

Asado Rosbifi

شرائح من الروستو بحساء الفطر والفلل الحريف. تُقدّم مكسوة بالصلصة المحضّرة. يمكن تناولها الى جانب الاصناف المقبلّة.

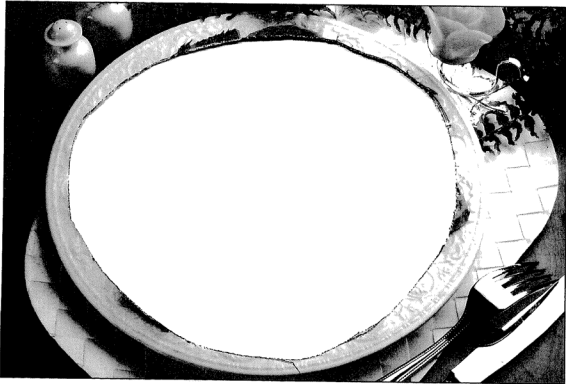
عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

التحضير

يُغطى قعر صينية كبيرة بورق المنيوم. يُفرك اللحم بالملح والفلل الأحمر والبهار من كل جوانبه ويوضع في الصينية. يمزج حساء الفطر ومكعب مرق اللحم مع الماء ويصبّ فوق اللحم. تنشئ اطراف ورق الألمنيوم لتغطي سطح الصينية بكامله. تدخل الصينية الى فرن تبلغ حرارته ٢٢٥ درجة مئوية مدة ثلاث ساعات حتى ينضج. يُخرج اللحم من الفرن ويُقطع الى شرائح. تُرتّب في طبق التقديم وتصب الصلصة عليها. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|---|
| ○ كيلوغرامان من لحم الفيليه | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحريف (تشيلي) |
| ○ مكعب من مرق اللحم | ○ كأس من الماء |
| ○ مغلف من حساء الفطر | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | |





ستروجونوف برازيليرو

Stroganoff Brasileiro

طبق رئيسي من اللحم والفطر بصلصة اللبن (الحليب) والكريما.

يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير

الطهو: ساعة وربع.

المقادير

○ كيلوغرام من فليد

اللحم المقطع الى

مكعبات

○ بصلصة كبيرة اللحم

مفرومة

○ اربع حبات من الطما

مفرومة

○ اربعة فصوص من

الثوم مدقوقة

○ ربع كاس من عصير

الليمون الحامض

○ ملعقتان صغيرتان من

الملح

○ كاس من الكريما

○ اربع

الدقيق

○ نصف كاس من اللبن

(الحليب)

○ ملعقتان كبيرتان من

الزبدة

ويصبّ فوقه عصير الليمون

كبيرة ويُغلى فيها اللحم. تضاف

المقلاة وتترك على نار خفيفة حتى

يف البصل والفطر والطماطم والثوم الى

غلى نار متوسطة مدة ربع ساعة.

مدقيق مع اللبن ويصبّ فوقه حليب جوز الهند

حصّة الطماطم ويحرك الكل حتى يمتزج جيداً.

يودّع المزيج فوق خليط اللحم ويترك الكل على النار مدة

خمس دقائق. تضاف اليه الكريما والبهار. يحرك ثم ترفع

المقلاة عن النار.

يقدم الطبق ساخناً.

شوهاسكو

Shohasko

شرائح من اللحم بعصير الأناناس وصلصة الطماطم والخل.
تُؤكل مشوية مع البصل الأخضر.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: خمس ساعات.

التحضير

تخلط الطماطم مع الثوم والبصل والملح والفلفل والخل في خلاط كهربائي. تغسل حزمة الكزبرة والبقدونس (مع الإبقاء عليهما مجموعتين). يصب فوقهما مزيج الطماطم في وعاء ويترك جانباً.

تقطع شرائح اللحم الى قطع متوسطة الحجم، تنقع في عصير الأناناس وتحفظ في الثلاجة مدة ثلاث ساعات ثم ترفع من العصير وتنقع مع حزمتي البقدونس والكزبرة في مزيج الطماطم ثم يدخل الوعاء الى الثلاجة مدة ساعتين. تشك قطع اللحم في أسياخ الشوي، تشوى على الفحم وتدهن بمزيج الطماطم من وقت الى آخر بحزمة البقدونس أو الكزبرة.

يقدم اللحم المشوي مع البطاطا المقلية والسلطة.

المقادير

- كيلوغرامان من شرائح
- بصلية مبشورة
- فليه البقر
- ربع كاس من الخل
- حزمة من الكزبرة
- ملح وفلفل بحسب الخضراء
- الرغبة
- حزمة من البقدونس
- نصف كاس من عصير الأناناس
- حبتان من الطماطم
- ثلاثة فصوص من الثوم

فيجادو دي بانيل

Fijado Di Panilla

كبد بالمفوف وصلصة الصويا. يزين الطبق بالبقدونس المفروم ويقدم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

تذوّب الزبدة في مقلاة ويقل فيها البصل حتى يحمّر ثم يرفع. تقلل مكعبات الكبد في المقلاة نفسها ويضاف المفوف. يقلّب الكل ثم يضاف البصل مع صلصة الصويا ومرق اللحم. يحرك الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة لمدة عشر دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

يعتبر فول الصويا غذاءً كاملاً، فهو أغنى من القمح بالبروتين وأغنى من لحم البقر بالكالسيوم وأغنى من البقول والحبوب بالمعادن والفيتامينات. تعتمد صناعات عديدة على فول الصويا كالزبدة الصناعية ذات القيمة الغذائية الكبيرة. وأرقه الخضراء المجففة تشكّل علفاً ممتازاً للحيوانات.

المقادير

- كبد بوزن نصف
- كاس من المفوف المفروم
- كيلوغرام
- ملعقة كبيرة من صلصة الصويا
- ملحقتان كبيرتان من الدقيق
- مكعبان من مرق اللحم
- حبتان من البصل
- منقويان في كاس من الماء
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- ملحقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

يقطع الكبد الى مكعبات صغيرة توضع في كيس نايلون مع الدقيق والملح والفلفل. يربط الكيس ويهز جيداً حتى يخلط الكل.

— باستيلاو دي جالينا —

Pastilao Di Galinia

قطرية بالدجاج والخضر والزيتون - من المعجنات البرازيلية الشهيرة. تقدم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: شخيرة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

مقادير المعجن

- أربع كؤوس من الدقيق
- نصف كاس من الزيت
- نصف كاس من اللبن (الحليب)
- رشة من الملح
- قليل

مقادير الحشو

- دجاجة متوسطة الحجم
- حبة من الطماطم مطروقة
- حبة من الفليفلة الحلو
- فصان من الثوم
- نصف حزمة من الكزبرة
- الخضر الطعم ناعماً
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (رب)
- كاسان من الماء
- ملح والفلفل بحسب الرغبة
- صلصة مطروقة
- ربع كاس من الزيتون
- الاسود المزروع منه
- الثوم
- معققات كبيرتان من
- دقيق الذرة
- بيضة مشفولة جيداً

التحضير

يُنخل الدقيق في وعاء. يُنقع ويوضع البيض والزبدة في حفرة في وسطه ويخلط الكل. يضاف الزيت البارد ويخلط ثم يضاف اللبن تدريجياً ويُمجن الكل ويترك ربع ساعة.

يوضع الدجاج والطماطم والكزبرة والفليفلة الحلو المقطعة وصلصة الطماطم والماء على نار خفيفة. تصاف البصلة والثوم والفلفل والفلفل والبهار. يرفع الدجاج عن النار حين ينضج ويُترك صلبه. يوضع كاسان من اللحم المسكّن وملففتان من دقيق الذرة على نار خفيفة وتصاف وتقطع الدجاج والزيتون ويترك الكل على النار دقائق.

يُقسم المعجن الى قسمين. يُمَد القسم الأول في قعر طبق خاص باللحم وعلى جوانبه. يُسبب فوقه خليط الدجاج مع ترك مساحة أصغر على الجوانب بدون حشو. تغطى بالقسم الباقي من المعجن ويُسبب على الأطراف حتى يلتصق القسم العلوي بالقسم السفلي. يُدخن السطح بالبيضة المخفوقة.

يُسخن الفرن الى فرن تبلغ حرارته ٢٠٠ درجة مئوية ويترك مدة نصف ساعة حتى يحمّر السطح.



جالينيا نورْدَستينا

Galinia Nordastina

طبق من الدجاج بصلصة الدقيق والزبدة والزيت. ينثر على سطحه الجبن المبشور ويقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تشوى الدجاجة بالفرن حتى تحمر من جهاتها كافة.
تخفق الزبدة مع الزيت والملح والفلفل والدقيق. ينزع عظم الدجاجة وتقطع الى قطع صغيرة.
يوزع نصف كمية الخليط في قعر طبق خاص بالفرن مستطيل الشكل. ترتب فوقه قطع الدجاج ثم يوزع فوقها ما تبقى من الخليط. ينثر عليه الجبن ويدخل الطبق الى فرن ساخن (٤٠٠ درجة مئوية). يترك في الفرن مدة تراوح بين ثلث ونصف ساعة. يقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|---|-------------------------|
| ○ دجاجة | ○ نصف كاس من زيت نباتي |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الأصفر المبشور (بارميزان) | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ نصف كاس من الزبدة | ○ ملح وفلفل بحسب الرغبة |



جالينيا توهادا

Galinia Tohada

دجاج مع الطماطم والفليفلة والكزبرة. يقدّم مع صلصة الخضر الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

يصبّ الزيت في قعر وعاء كبير وترتب فيه قطع الدجاج ثم يوزّع عليها البصل والطماطم والفليفلة الحلوة والكزبرة المفرومة. يمزج الثوم مع الملح والبهار في وعاء ويضاف اليه الخل والماء وصلصة الطماطم. يحرك الكل ويوزع على قطع الدجاج.

يغطى الوعاء ويطهى على نار خفيفة مدة ساعة حتى ينضج اللحم.

ترتب قطع الدجاج في طبق التقديم. يصفى خليط الخضر. يحتفظ بالرق.

يضاف الدقيق الى المرق ويحرك على نار متوسطة حتى تثخن الصلصة. يوزّع خليط الخضر على جوانب الطبق. تصبّ الصلصة فوق الدجاج. يقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

○ دجاجة متوسطة الحجم مقطعة	○ ربع كاس من الخل
○ بصلة كبيرة مفرومة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت اللقي
○ حبة من الطماطم كبيرة الحجم مفرومة	○ نصف كاس من الكزبرة الخضراء المفرومة
○ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)	○ نصف كاس من الماء
	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
	○ حبة من الفليفلة الحلوة

جالينيا اسادا

Galinia Asada

دجاج منقوع بصلصة الطماطم والخل والفلفل. يحمرّ بالفرن ويقدم.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

تغسل قطع الدجاج بالصلصة وتترك في الوعاء مدة نصف ساعة.

ترتب قطع الدجاج في طبق خاص بالفرن. تصب فوقها الصلصة المتبقية مع الزيت. يغطى الطبق بورق الألمنيوم، ويدخل الى فرن ساخن (٤٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة. يرفع ورق الألمنيوم ويترك الدجاج بالفرن مدة نصف ساعة إضافية حتى يحمر وينضج. يقدّم ساخناً.

المقادير

○ دجاجة	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ)
○ ثمانية فصوص من الثوم مدقوقة	○ ربع كاس من زيت نباتي
○ نصف كاس من الخل	
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	

التحضير

تغسل الدجاجة وتقطع.

يوضع الثوم المدقوق في وعاء ويضاف اليه الفلفل وصلصة الطماطم والخل. يمزج الكل جيداً.

الدجاج من اقدم الطيور التي دجنها الانسان. يمتاز لحمه بطراوته وهو لا يؤكل الا اذا كان فتياً، اي بين ٨ و ١٠ اشهر. يحتوي على الفيتامين «ب» الذي يساعد على توسيع الاوعية الدموية .



ساليكا دي جالينا

Salpika Di Galinia

طبق رئيسي من الخضار والدجاج مع الفاكهة والمليونيز. يقدم

الى جانب شرائح البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة

الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| ○ دجاجة | ○ نصف كاس من الزيتون |
| ○ ست حبات من البطاطا | ○ الأسود |
| ○ ست حبات من الجزر | ○ نصف كاس من المليونيز |
| ○ اربع حبات من الكوسا | ○ نصف كاس من صلصة |
| ○ كاس من الذرة المعلبة | ○ الطماطم (كاتشاب) |
| ○ كاس من البازلاء المعلبة | ○ كاس من القشدة المعلبة |
| ○ كاس من قطع الاناناس | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ الملعب | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ نصف كاس من الزبيب | ○ صلصة الطماطم المكثفة |
| ○ تفاحة | ○ (ربّ) |
| ○ ثلاثة ضلوع من البصل | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ الاخضر مفرومة | ○ الخل |
| ○ نصف حزمة من الكزبرة | ○ ملعقتان كبيرتان من الماء |
| ○ الخضراء مفرومة | ○ زيت نباتي للقلي |

التحضير

تقشر أربع حبات من البطاطا وتقطع مع الجزر والكوسا الى مكعبات صغيرة. يسلق الجزر مدة خمس دقائق، تضاف البطاطا والكوسا. يتابع الطهو حتى ينضج خليط الخضار ثم يصفى ويصَب في وعاء. تضاف اليه قطع الاناناس مع البازلاء والذرة والزبيب.

يقشر التفاح، يقطع ويضاف الى الخليط مع الكزبرة والبصل.

ينزع النوى من الزيتون ويضاف الى الخليط مع المليونيز والقشدة وصلصة الطماطم والملح ويخلط الكل جيداً.

ينظف الدجاج وينزع عظمه ويقطع الى قطع صغيرة تغلى بالزيت ثم تسلق في مزيج الخل والماء وصلصة الطماطم المكثفة مدة خمس دقائق. تصفى قطع اللحم وتوزع على خليط الخضار. يصَب الخليط في طبق التقديم. يقشر ما تبقى من البطاطا. تقطع الى شرائح رقيقة وتغلى ثم تقدم الى جانب الطبق.

موكيكه دي بيشي

Mokeke Di Peche

سمك بالخضر وحليب جوز الهند. يُقدّم ساخناً الى جانب الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- بصلة مقطعة الى حلقات
- حبتان من الطماطم
- مقطعتان الى دوائر
- حبة من الفليفلة مقطعة
- الى حلقات
- نصف حزمة من الكزبرة
- الخضراء مفروم
- نصف حزمة من
- البقدونس مفروم
- كيلوغرام من شرائح
- السمك الطازج
- نصف كيلوغرام من
- القريدس (الجمبري)
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- ملح بحسب الرغبة
- نصف كاس من حليب
- جوز الهند
- حبتان من الليمون
- الحامض
- ربع كاس من زيت
- نباتي

التحضير

يُنظف السمك ويغسل ثم يفرك بالملح. يرتّب نصف كميته مع القريدس في قعر وعاء كبير. يوزّع عليه عصير ليمونة واحدة ويغطى بنصف كمية الطماطم والفليفلة والبصل. ترتّب طبقة ثانية من السمك ويوزّع عليها ما تبقى من عصير الليمون والطماطم والفليفلة والبصل. ينثر البقدونس والكزبرة على السطح. يمزج الدقيق مع حليب جوز الهند ثم يضاف الى الوعاء مع الزيت. يغطى ويترك يغلي على نار خفيفة مدة أربعين دقيقة حتى ينضج السمك والخضر. يقدم الطبق ساخناً.

فتابا

Fatapa

طبق من القريدس والسمك والفول والخبز الافرنجي وجوز الهند. يُقدّم ساخناً الى جانب الأرز.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ست قطع من الخبز
- الافرنجي
- كاس من الفول
- السوداني المطحون
- نصف كيلوغرام من
- القريدس المنخف
- نصف كيلوغرام من
- السمك
- زيت نباتي لقلي السمك
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- علية من حليب جوز
- الهند بوزن ربع
- كيلوغرام
- كاسان من الماء
- بصلة كبيرة مفرومة
- ناعماً
- نصف كاس من زيت
- نباتي
- ربع ملعقة صغيرة من
- مسحوق الفلفل الاحمر
- الحريف (الحز)

التحضير

يُسلق القريدس في الماء مدة ست دقائق بعد بدء الغليان. يُقطع الى قطع صغيرة. يقلى السمك بالزيت الساخن حتى يحمر ثم يقطع. تُنقع قطع الخبز الافرنجي في حليب جوز الهند والماء ومسحوق الفلفل الاحمر ثم تطحن في خلاط كهربائي. يُسخن الزيت في وعاء على نار متوسطة وتقلي فيه البصلة حتى تذبل. يضاف القريدس ويحرك مدة ثلاث دقائق. يضاف الفول السوداني والسمك ومحلول الخبز وجوز الهند. يترك الكل على النار مدة ست دقائق. يضاف الملح والبهار ويُقدّم ساخناً.

سندويشي دي سارديناس

Sandwichi Di Sardinas

سندويش سمك مع الخُضَر. يتميّز بمذاقه الحُرِيف. يقدّم الى جانب المخللات.
الكمية: ست قطع، مدة التحضير: عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ○ اثنتا عشرة قطعة من الخبز الإفرنجي | ○ ربع حزمة من البقدونس مفروم |
| ○ ست سمكات من السردين المعلّب | ○ خمس حبات من الزيتون مقطعة ناعماً |
| ○ ضلع من البصل الأخضر | ○ فصان من الثوم مفرومان |
| ○ حبتان من الفليفلة الحريفة مفرومتان | ○ زيت زيتون بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث نقط من الخل | |

التحضير

يجرّد السمك من حسكه ويهرس مع قليل من الزيت. يفرم البصل الأخضر ويخلط مع البقدونس والزيتون والفليفلة الحريفة والثوم والخل.
ترتّب ست قطع من الخبز في صينية. يوزع عليها السمك ويصبّ فوقه خليط الخضّر ثم يغطى بشرائح الخبز المتبقية.
يقدم السندويش ساخناً.

كاماراو ايم بيتلاس

Kamarao Im Pitalas

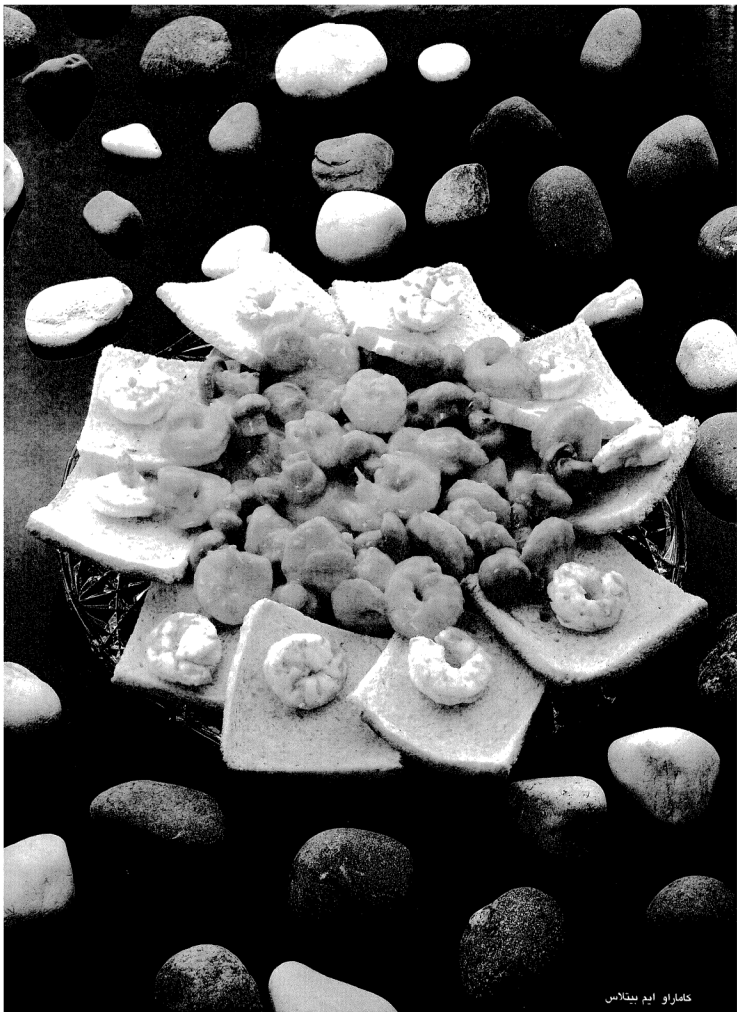
قريدس بالصلصة البيضاء والفطر. يقدم مغلى بقطع الخبز الإفرنجي المحمّر.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ كيلوغرام من القريدس (الجمبري) | ○ ثلاثة فصوص من الثوم |
| ○ اثنتا عشرة قطعة من التوست (بان كاريه) | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ علبة متوسطة الحجم من الفطر | ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا) |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشب) | ○ نصف ليمونة حامضة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق | ○ بصلتان صغيرتان مقشّرتان |
| ○ كاس من اللبن (الحليب) | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |

التحضير

يُقشّر القريدس ويُنظّف جيداً ثم يُسلق بالماء مدة ست دقائق مع الليمون والبصل. يُصفى القريدس ويُترك جانباً.
يخلط الدقيق مع صلصة الطماطم في وعاء ويضاف اللبن والملح والبهار. يُترك المزيج على نار خفيفة حتى الغليان.
يضاف القريدس والفطر والبابريكا. يُحرّك قليلاً ثم يُرفع الوعاء عن النار.
يُقشّر الثوم ويطنح مع الملح ثم يخلط مع الزبدة المنذوبة.
تُدهن كل قطعة من الخبز بمزيج الزبدة والثوم وتدخل الى فرن حرارته خفيفة حتى تحمر. يوضع خليط القريدس في طبق التقديم وترتّب قطع التوست حوله.



كاسارولا دي كامارو

Casarola Di Kamaro

فريس (جيميري) مع الخضر والقشدة وحليب جوز الهند.
يقدم سائلاً إلى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

- كيلوغرام من الفريس (الجيميري) المجلد
- والبقدر
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون المالح
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
- بصلة متوسطة الحجم مبشورة
- ست حبات من الطماطم مقطعة
- كاس من القشدة الحلوة
- نصف كاس من الحليب جوز الهند
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة المفرومة
- ملعقة كبيرة من القليقة الخضراء المفرومة
- ملعقة كبيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من سموق القليقة الحلو (باكيركا)
- ملعقة كبيرة من دقيق الذرة

التحضير

يفسل الفريس وينظف ثم يجفف. يفرغ بالبح والمخ والبهار وعصير الليمون ويترك جانباً. يذوب دقيق الذرة بحليب جوز الهند.

يسخن الزيت في وعاء ويقلى البصل مع الكزبرة والقليقة والخضراء حتى يذبل الخليط.

يشضاف الفريس ويحرك الخليط ثم تتضاف الطماطم ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يصب فوقه مزيج حليب جوز الهند ودقيق الذرة ويرش مسحوق القليقة الحلو ونورع القشدة. يقلب الكل ثم يرفع عن النار.

يصب في طبق ويقدم سائلاً.



فيجوادا

Fijoada

طبق رئيسي من الفاصولياء مع الفليفلة والكزبرة والطماطم.
يُقدَّم مع الأرز والموز والأناناس.

عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو:
ساعة وربع. مدة النقع: عشر ساعات.

التحضير

تُنقى الفاصولياء وتنقع في أربع كؤوس من الماء ليلة كاملة.
يُقلى البصل بالزيت في وعاء الضغط حتى يحمر.
تضاف قطع اللحم إلى البصل وتقلب مدة خمس دقائق،
حتى تحمر. تضاف الفاصولياء بعد غسلها وتصفيتها إلى
خليط اللحم والبصل.
تُقلب قليلاً بالزيت، تغمر بالماء ويغلى الوعاء ويترك مدة
ساعة ونصف على نار خفيفة.
يبرد الوعاء ثم تضاف إليه الفليفلة الحلوة والكزبرة
والطماطم والثوم المدقوق وصلصة الطماطم والملح والفلفل.
يغلى الوعاء من جديد ويترك على نار خفيفة مدة عشر
دقائق أخرى.
تقدم الفيجوادا مع الأرز والموز والأناناس.

المقادير

- | | |
|--|---|
| ○ ثلاث كؤوس من
الفاصولياء الحمراء
والسوداء | ○ بصلة متوسطة الحجم
مفرومة |
| ○ نصف كيلوغرام من
اللحم مقطع إلى قطع
صغيرة | ○ حبة من الطماطم
مفرومة |
| ○ كاس من الكزبرة
الخضراء المفرومة | ○ أربعة فصوص من
الثوم مدقوقة |
| ○ كاس من الفليفلة
الخضراء المقطعة ناعماً | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من
صلصة الطماطم الكثيفة
(رب) |
| ○ ملح وفلفل بحسب
الرغبة | ○ ثلث كاس من الخل
○ ثلث كاس من الزيت |

موس دي ايسبينافري

Mousse Di Ispenafri

سبانخ باللين (الطيب) وزيت جوز الهند. يُقدّم مع صلصة الطماطم المحضّرة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة التبريد: ثماني ساعات.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من السبانخ المنظف	○ أربع ملاعق كبيرة من الدقيق
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند	○ مغلف من الجيلاتين (بلا نكهة)
○ كاس من اللين (الطيب)	○ مقادير الصلصة
○ ثلاث حبات من الطماطم صغيرة الحجم مفرومة	○ بصلة متوسطة الحجم مفرومة
○ ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المفرومة	○ فصوص من الثوم مدقوقة
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	○ ملعقتان كبيرتان من الزيت

التحضير

يخلط السبانخ في خلاط كهربائي مع الزيت واللين والدقيق والملح والفلفل حتى يتجانس الخليط، يوضع على نار خفيفة ويحرك باستمرار حتى يغلي.

يذوّب الجيلاتين في ملعقتين من الماء البارد ويضاف الى الخليط.

يرش قليل من الماء داخل قالب ويصبّ فيه الخليط ثم يحفظ في الثلاجة مدة ثماني ساعات.

يخرج القالب ويقلب على طبق التقديم. يخلط الثوم مع الملح والفلفل ويقلّي في الزيت الساخن حتى يذبل ويضاف اليه البصل والطماطم والكزبرة المفرومة.

ينترك الكل على نار متوسطة مدة عشر دقائق. تُوزّع الصلصة على قالب السبانخ او تُقدّم الى جانبه.

كروكيت دي باتاتا

Croquette Di Patata

بطاطا بالزبدة والبيض والدقيق والجبن. تُقدّم مقلية الى جانب شرائح اللحم او الخضار المسلوقة.

الكمية: ثماني عشرة قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تفسل البطاطا وتُقشّر. تسلق ثم تهرس في الخلاط الكهربائي. تمزج البطاطا مع الزبدة في وعاء ويضاف اليها صفار البيض والدقيق والجبن والملح. يعجن الكل جيداً. ترش الديان بالدقيق ويقطع العجين الى كرات صغيرة الحجم.

تخفق البيضه مع الملح والبهار وتغسّس فيها كرات البطاطا. يسخن الزيت في مقلاة وتقلّي الكرات حتى يصير لونها ذهبياً.

تُقدّم ساخنة او باردة.

المقادير

○ اثنتا عشرة حبة من البطاطا	○ ست ملاعق كبيرة من الدقيق
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ بيضة
○ صفار بيضتين	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ملعقتان كبيرتان من جبن بارميزان المبشور	○ نصف كاس من الزيت

جراتان دي فيردورا تراديسيونال

Gratin Di Ferdora Traditional

طبق من الخضر المتنوعة بالصلصة البيضاء والجبن. يُقدّم الى جانب شرائح اللحم.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وخمسون دقيقة.

التحضير

يقطع الجزر والبطاطا والكوسا الى مكعبات صغيرة. يسلق الجزر مدة عشر دقائق. تضاف اليه البطاطا والكوسا ويترك الكل يغلي مدة عشر دقائق اخرى ثم يرفع الخليط عن النار ويصفى.
تذوب الزبدة على النار في وعاء. ترفع ويضاف اليها تدريجاً الدقيق وصفار البيض واللبن. يحرك المزيج ويطهى على نار خفيفة مع الاستمرار في التحريك حتى يغلي وتتخذ الصلصة. يوضع الفطر ويحرك ثم يرفع عن النار وينثر الملح.
يرتب الجزر في وعاء خاص بالفنن ويغطى بالبطاطا ثم بالكوسا والصلصة المحضرة. ينثر الجبن على السطح ويدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى يسيل الجبن ويحمر سطحه. يُقدّم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ○ صغار بيضة | ○ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق |
| ○ ثلاث حبات من الجزر | ○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) |
| ○ مقشرة | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ثلاث حبات من البطاطا | ○ ربع كاس من الفطر |
| ○ مقشرة | ○ ربع كاس من الجبن المبشور |
| ○ ثلاث حبات من الكوسا | |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة | |

تورتا دي ايسيناڤري

Torta Di Ispenafri

تورته بالسبانخ والجبن. سطحها مغطى بالكعك المدقوق. تقدم ساخنة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُخلط الدقيق والزيت النباتي واللبن والملح ويعجن الكل جيداً حتى يصير ككتلة متماسكة. يُمدّ العجين في قعر طبق خاص بالفنن مدّهون بالزبدة وعلى جوانبه.
تُغسل أوراق السبانخ وتُسلق ثم تُصفى وتعصر باليد. تُخلط أوراق السبانخ مع الجبن والبيض والدقيق والملح والبهار واللبن.
يوزع خليط السبانخ والجبن فوق العجين. تُنثر ملعقتان من الكعك المدقوق على سطح الطبق. يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة حتى يحمر السطح.

المقادير

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| ○ كاس من الدقيق | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ربع كاس من زيت نباتي | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب) |
| مقادير الحشو | |
| ○ حزمتان من السبانخ | ○ اربع بيضات |
| ○ كاسان من الجبن | ○ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق |
| ○ الاصفر المبشور | ○ ملح وبهار |
| ○ شيدر، Cheddar Cheese | ○ ملعقتان كبيرتان من الكعك المدقوق |
| ○ كاس من اللبن (الحليب) | |

جراتان دي بيرينجىلا

Gratin Di Berinjila

التحضير

يقشّر الباذنجان ويقطع طولياً الى شرائح تنتقع في ماء مملح مدة ساعة.

تصفى وتجفف بقطعة نظيفة ثم تقلى بالزيت الساخن في مقلاة حتى تحمر.

ترتب طبقتان من شرائح الباذنجان في قعر صينية. تفرم الطماطم والبصل.

يقلى البصل المفروم في المقلاة ثم تضاف اليه الطماطم والسكر والملح والفلفل. يقلى الخليط وتغطى المقلاة.

يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة ثم يصب الخليط فوق شرائح الباذنجان في الصينية.

يوزّع الجبن المبشور على سطح الخليط.

تصب صلصة البيشاميل فوق قطع الجبن في الصينية ثم تُخفق البيضة وتوزع على الصلصة.

تدخل الصينية الى فرن حار مدة نصف ساعة حتى يحمر سطح محتواها.

باذنجان بالصلصة البيضاء والجبن والبيض. يقدم الى جانب شرائح اللحم او السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

○ كيلوغرام من الباذنجان	○ ملح وفلفل بحسب الرغبة
○ الكبر الحجم	○ الرغبة
○ بصلة متوسطة الحجم	○ ثلاث كؤوس من صلصة البيشاميل
○ ثلاث حبات من الطماطم	○ كاس من جبن «شيدر» المبشور
○ متوسط الحجم	○ بيضة
○ ملعقتان كبيرتان من السكر	
○ كاس من الزيت	





ريزوتو كامبونييز

Risoto Kampioneze

طبق رئيسي من اللحم والأرز والفطر والزيتون. يقدم مزيناً بالبيض والقدونس المفروم.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|---|
| ○ ملحقات كيريتان من الزبدة | ○ مكعبان من مرق الدجاج |
| ○ كاس من لحم البقر المشاط | ○ موزيان في كاس ونصف من الماء |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة | ○ كاس من البازلاء المعلبة |
| ○ كاس من الأرز الابريتي | ○ ربع كاس من الزيتون الأسود (الخالي من النوى) |
| ○ نصف حبة من الفليفلة الخضراء مقطع | ○ نصف حبة من الفليفلة الحمراء مقطع |
| ○ كاس من الفلفل الحاروم | ○ كاس من الفلفل الحاروم |
| ○ ربع حبات من الطماطم مقطعة | ○ بيشتان مستولتان |

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات صغيرة. تلوّب الأرز في ملاة ويقلب فيها اللحم والبيض مدة دقيقتين.
يغسل الأرز ويضاف الى الخليط مع الفليفلة والقشوف والجزء والطماطم. يترك الكل مدة دقيقتين ويصب المرق، يترك الخليط يغلي على نار خفيفة في الوعاء المغلي حتى ينضج الأرز ثم يضاف الزيتون والبازلاء. يحرك الخليط ويرفع عن النار ويصّب في طبق التقديم. يرّيز بدوائر البيض المسلوق والقدونس المفروم ويوزّع على سطحه الجوز المشور.
يقدم الطبق ساخناً.



فيردورا كوم كاري

Ferdora Kom Cary

طبق رئيسي من اللحم والخضر بصلصة اللبن والكاري.
يقدم الى جانب الأرز المسلوق.
عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

تقشر البطاطا والجزر وتقطع الى قطع صغيرة، تغسل الكوسا وتقطع بحجم قطع البطاطا، يقلى البصل بالزبدة في وعاء الضغط وتضاف اليه قطع اللحم والطماطم ثم تغمر بالماء، يغطى الوعاء بإحكام ويترك على نار متوسطة حتى يبدأ الوعاء بالصفير، تخفف النار ويترك مدة خمس وعشرين دقيقة حتى ينضج اللحم.

يرفع الغطاء وتضاف قطع الجزر، يتابع الطهو مدة عشر دقائق.

تضاف البطاطا والكوسا، يحرك الكل حتى تنضج الخضر، يفرم الملفوف ويضاف الى خليط الخضر.

يمزج الدقيق مع اللبن والكاري والملح ويصب فوق الخضر، يحرك الكل مدة خمس دقائق ثم يرفع عن النار ويقدم ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم مقطع الى قطع صغيرة | ○ أربع ملاعق كبيرة من الدقيق |
| ○ بصلة كبيرة الحجم مفرومة | ○ ملعقة كبيرة من بهار الكاري الحلو أو الحريف |
| ○ ست حبات من الجزر | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ ست حبات من الطماطم مقطعة | ○ أربع حبات من البطاطا |
| ○ نصف كاس من اللبن (الحليب) | ○ ملح بحسب الرغبة |
| | ○ ست أوراق من الملفوف |
| | ○ ست حبات من الكوسا |

حلويات

بومبوكادو

Bombokado

كعكة بجوز الهند. من الحلويات البرازيلية الشهيرة. يمكن تقديمها مع الشاي أو القهوة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر والبيض في وعاء. يصب نصف كمية اللبن فوق المزيج ويخفق الكل جيداً. ينثر الدقيق بالتدريج مع الاستمرار في الخفق ثم يضاف ما تبقى من اللبن مع بشر جوز الهند ويتابع الخفق حتى يشتد الخليط. تدهن صينية بالزبدة ويوزع فيها الخليط. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يحمر سطح الكعكة.

تخرج. تترك لتبرد ثم تقدم.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ○ كاس ونصف من بشر جوز الهند | ○ كاس من السكر |
| ○ نصف كاس من اللبن (الحليب) | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| | ○ بيضتان |



سالادا دي فروتس

Solada Di Frootas

سلطة الفاكهة الشبيهة، تجوي الورد والبرتقال والتفاح والعنب والخروخ والجوافا، تقدم مع الكريمة المخلوقة.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

○ ست حبات من الورد	○ ثلاث حبات من الخوخ
○ ثلاث حبات من المشمش	○ عصير ثلاث ليمونات
○ حبات من التفاح	○ حبات
○ مقشورات	○ عصير ثلاث حبات من البرتقال
○ بطيخة صفراء (لحماء)	○ كاس من السكر
○ مقشرة	○ علب من اللبنة
○ عشر حبات من البرتقال	○ الكريمة (بحسب الرغبة)
○ عسل من العنب	○ حبات من الجوافا

التحضير

يقشر البرتقال والورد ويلطشان الى مكعبات صغيرة، توضع الفاكهة في طبق عميق، يصب فوقها عصير البرتقال والليمون، يخلط الخليط والخروخ والمشمش والتفاح الى قطع صغيرة، تقشر الجوافا وتقدم تضاف الفاكهة المخلطة الى البرتقال والورد، تقسم كل حبة من العنب الى قسمين، يزال منها الجزء وتضاف الى الكمية المخلطة في الطبق، يثر عليها السكر، يخلط الكل ويقدم مع اللبنة بحسب الرغبة.

الجولة شرة محضبة ذات اشكال عديدة، فبعضها كروي وبعضها الآخر بيضوي يشبه الاجاص، اما ثلثها فقد يكون ابيض او احمر، تشتتر الجولة مصغراً حارياً ذا قيمة كبيرة لما تحتويه من السكر والورد البرونزية والدهنية.

يحضر بها احد اصناف الربيات ومشروساً في اميركا، وقد انتج حديثاً نوع من الجوافا خالي من الورد.

كريمي دي ماسان

Kremi Di Masan

أحدى أشهر الحلويات البرازيلية. تحوي القشدة واللبن والتفاح. تؤكل باردة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة، (مدة التبريد: أربع وعشرون ساعة).

التحضير

يمزج اللبن المكثف مع اللبن وصفار البيض. يحرك المزيج باستمرار على نار متوسطة حتى يغلي ويشتد. تخفف النار ثم تضاف قطع التفاح ويحرك الكل جيداً. يصب الخليط في طبق خاص ويترك حتى يبرد.
يخفق بيض البيض حتى يصير هشاً. تضاف اليه القشدة ويحرك. يوزع المزيج على خليط التفاح. يغطي الطبق بورق المينيوم ويحفظ في الثلاجة مدة أربع وعشرين ساعة ثم يخرج قبل ساعة من تقديمه.

المقادير

- كاسان من اللبن
- (الحليب) المكثف المعلب
- ثلاثة أرباع كاس من
- اللبن (الحليب)
- أربع بيضات
- تفاحة مقشرة ومقطعة
- الى قطع صغيرة
- كاس من القشدة
- (الكريما المخفوقة)

كريمي دي بانانا

Kremi Di Banana

حلى من الموز مع الكريما. شهية وسريعة التحضير. تقدم الى جانب شراب الشمام.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

يصير هشاً ويصب فوق المزيج في الطبق. يدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى يحمر سطحه. يخرج من الفرن ويترك ليبرد ثم يقدم.

المقادير

- ست حبات من الموز
- ست ملاعق كبيرة من
- دقيق الذرة
- ست كؤوس من اللبن
- (الحليب)
- ثلاثة أرباع كاس من
- السكر
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- بيضتان

التحضير

يقشر الموز وتقطع كل موزة طولياً الى قسمين. تذوب الزبدة في مقلاة ويقل فيها الموز من جهتيه حتى يصير لونه ذهبياً. يخفق صفار البيض في وعاء مع اللبن والسكر ودقيق الذرة ويطهى المزيج على نار خفيفة حتى يغلي ويثخن مع الاستمرار في التحريك. يصب نصف كميته في طبق خاص بالفرن. ترتب فوقه أقسام الموز وتغطي بما تبقى من مزيج البيض. يخفق بيض البيض مع ملعقة كبيرة من السكر حتى

يعد الموز اكبر نبات عشبي معمر، يصل طول بعض أصنافه الى عشرة امتار. ينشر الموز في موطنه على مدار السنة، وهو نبات محب للحرارة والضوء. تستعمل ثماره طازجة وهي لذيذة وذات قيمة غذائية مرتفعة. موطنه الاصلي جنوب شرق آسيا وينزع حالياً بشكل واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية، تحضر به بعض الاطباق والكثير من اصناف الحلوى والشراب.

بودين دي كولء

Pudin Di Koko

مهلبية بالسكر المحروق وجوز الهند. من الحلويات البرازيلية الشهية. تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يخفق اللبن المكثف في خلاط كهربائي مع أربع كؤوس من الماء، يضاف اليه حليب جوز الهند وبشره والبيض ويتابع الخفق حتى يمتزج الكل. يدوّب السكر في طبق خاص بالفرن حتى يصير لونه بنياً ويهزّ الطبق في كل الاتجاهات حتى يغطي السكر قعره وجوانبه، ثم يصبّ فيه مزيج جوز الهند. يوضع الطبق في صينية مملوءة نصفها بالماء ويدخل الى فرن حار مدة ساعة ونصف حتى تتضجّ المهلبية ثم تخرج وتترك حتى تبرد. تقلب في طبق وتقدّم.

المقادير

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| ○ كاسان من اللبن | ○ ثلاث بيضات |
| ○ (الحليب) المكثف المعلّب | ○ نصف كاس من بشر |
| ○ أربع كؤوس من الماء | ○ جوز الهند |
| ○ كاس من حليب جوز | ○ نصف كاس من السكر |
| ○ الهند | |





موس دي اباكاشي

Mousse Di Abakashi

حلى بجيلاتين الاناناس والقشدة. يمكن تقديمها مرزقة
بالكريمة المخفوقة وقطع الاناناس.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة ونصف.

التحضير

يذوّب الجيلاتين بالماء المغلي ثم يضاف اليه الماء البارد مع
عصير قطع الاناناس. يحرك المزيج جيداً ويدخل الى الثلاجة
حتى يجمد.

يخرج الجيلاتين ويخلط مع قطع الاناناس والقشدة في
خلاط كهربائي. يصب في طبق خاص ويعاد الى الثلاجة حتى
يجمد ثانية.

تقدّم الحلى باردة.

المقادير

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| ○ مغلّفان من جيلاتين
الاناناس | ○ كأس من قطع الاناناس
المعلبة |
| ○ كأس من الماء المغلي | ○ كأس من القشدة
(الكريمة المخفوقة) |
| ○ نصف كأس من الماء
البارد | ○ نصف كأس من عصير
الاناناس |

بولو سوربريزا دي اباكاشي

Polo Sourprisa Di Apakashi

حلوى شهية بشرائح الأناناس والخوخ. تؤكل باردة. يضاف

اليها عصير الأناناس قبل التقديم.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر في وعاء حتى يتجانسا. يضاف البيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق مدة أربع دقائق. ينخل الدقيق مع دقيق الذرة والباكينغ باودر والملح ويضاف تدريجاً الى مزيج الزبدة مع اللبن والفانيليا. يخفق الكل جيداً بخفاقة كهربائية أو ملعقة خشبية من أعلى الى أسفل.

يدهن قالب بالزبدة، يرش بثلاث ملاعق كبيرة من السكر وترتب فيه شرائح الأناناس. يوزع الخوخ المجفف في وسط كل شريحة ويصب فوقه مزيج الدقيق. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ثم يخرج ويقرب في طبق التقديم قبل ان يبرد.

يمزج عصير الأناناس مع النشاء على نار خفيفة. يترك المزيج حتى يغلي ثم يوزع على سطح القالب. تترك الحلوى حتى تبرد ثم تقطع وتقدم.

المقادير

- نصف كاس من الزبدة
- نصف كاس من السكر
- ثلاث بيضات
- نصف كاس من دقيق الذرة
- نصف كاس من السكر
- الاناناس
- ملعقة كبيرة من النشاء
- او دقيق الذرة (كوبون فلور)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- لدهن القالب
- ثلاث ملاعق كبيرة من السكر لرشها على القالب
- نصف كاس من اللبن
- الفانيليا

بولو دي نوزيز

Polo Di Noziz

كعكة بالجوز. من الحلويات البرازيلية اللذيذة. تقدم مع

الشاي او شراب الليمون.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

يمزج السمن مع السكر في وعاء ويصب فوقه اللبن والدقيق تدريجاً. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف الى مزيج السمن.

يتابع الخفق ثم ينثر الجوز والباكينغ باودر ويحرك جيداً. تدهن صينية بالسمن وترش بالدقيق ثم يصب فيها المزيج. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى تنضج الكعكة. تخرج بعدها وتترك لتبرد في طبق التقديم. تقطع الى قطع متوسطة الحجم وتقدم.

المقادير

- نصف كاس من سمن نباتي
- كاس من السكر
- كاس ونصف من الدقيق
- نصف كاس من اللبن
- نصف كاس من الجوز المطحون خشناً
- بياض ست بيضات
- ملعقة صغيرة من الباكينغ باودر
- (الحليب)

بريجاڊيرو

Brigadero

كرات جبن بالشوكولا. حلى برازيلية مغذية ولذيذة. تقدّم
مزيّنة بالسكّر الملون.

الكمية: عشرون كرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف
ساعة.

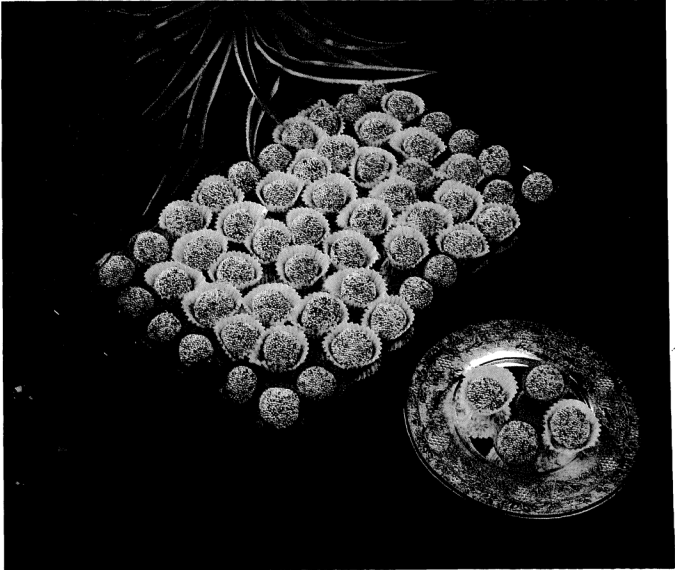
التحضير

يخلط اللبن مع الكاكاو والجبن المبشور.

يوضع الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة مع التحريك
المستمر بملعقة خشبية حتى يصير الخليط كتلة واحدة ويظهر
قعر الوعاء في أثناء التحريك. يُرفع الوعاء عن النار ويُترك حتى
يبعد. تشكل كرات صغيرة من الخليط الجامد باليدين. تخرج
الكرات فوق حبات السكر الملونة ثم ترتّب في طبق التقديم.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ○ علبتان من اللبن
(الحليب) المكثف | ○ ملعقتان كبيرتان من
جبن «بارميزان» المبشور |
| ○ ملعقتان كبيرتان من
الكاكاو | ○ علبة من كرات السكر
الملونة |



بولو مادالينا

Polo Madalina

صنف من الحلويات اللذيذة والخفيفة. يمكن تناوله مع الشاي أو القهوة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تخفق الزبدة مع السكر والملح ويشر الليمون ويضاف البيض.
يتابع الخفق جيداً ثم يثتر الدقيق ودقيق الذرة والباكينج باودر.
يخفق الكل مدة خمس دقائق بملعقة خشبية من أعلى إلى أسفل ويوزع المزيج في قوالب صغيرة من ورق خاصة بـ «البتي فور».
تدخل القوالب إلى فرن حار مدة ربع ساعة حتى يصير لون المزيج ذهبياً. تترك لتبرد ثم تقدم.

المقادير

- ربع كيلوغرام من الزبدة
- ربع كيلوغرام من السكر
- ملحقة صغيرة من بشر الدقيق
- قشرة ليمونة حامضة
- ملحقة صغيرة من الباكينج باودر
- ملحقة كبيرة من دقيق الذرة
- خمس بيضات
- رشّة من الملح

بولو بايانو

Polo Bayano

يضاف الدقيق وحليب جوز الهند تدريجاً. يتابع الخفق حتى يتجانس الكل ويثتر الباكينج باودر ودقيق الذرة ويقب الكل جيداً.
تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق ثم يصب المزيج.
تدخل الصينية إلى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى ينضج المزيج ويحمر سطحه. تترك الكعكة حتى تبرد ثم تقطع وتقدم.

كعكة بحليب جوز الهند. تقدم باردة مع الشاي أو شراب البرتقال والأناناس.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- كأس من السكر
- ست ملاعق كبيرة من سمن نباتي
- ملحقة صغيرة ونصف بيضتان
- من الباكينج باودر
- ملحقة كبيرة من الزبدة
- كأس من دقيق الذرة
- كأس من الحليب جوز الهند
- ملحقة صغيرة ونصف من الباكينج باودر
- ملحقة كبيرة من الزبدة

جوز الهند من أهم محاصيل المناطق المدارية. تفتح أزهاره بعد خمس سنوات من زراعته وتحتاج ثماره مدة عام كامل حتى تنضج. تُعطي شجرته سنوياً حوالي خمسين ثمرة، مصدره الهند وماليزيا. أهم البلدان المنتجة لجوز الهند هي الفلبين واندونيسيا وجنوب شرق المحيط الهادئ.
يستخرج منه الزيت والحليب ويمكن تناول هذا الأخير طازجاً أو مقطراً كما تحضر به أطباق عدة.

التحضير

يخفق السمن مع السكر ويصب البيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق مدة خمس دقائق بخفافة كهربائية ثم

بافي دي بيسيجو

Pafi Di Pisijo

بسكويت بالدراق والكريما، من الحلويات البرازيلية اللذيذة.

يقدم مع الشراب.

عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة

الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تحضر الكريما بمزج دقيق الذرة مع اللبن جيداً. يُخفق صفار البيض في وعاء ويوضع على نار خفيفة. يصب مزيج اللبن تدريجاً مع الاستمرار في الخفق حتى يغلي ويثخن. يضاف اللبن المكثف ويمزج الكل ثم يرفع عن النار. تغطس قطع البسكويت بسرعة في عصير الدراق حتى لا تتفتت. ترتب في طبق التقديم. يوزع عليها ثلث كمية مزيج الكريما المحضرة وتغطى بطبقة من قطع الأناناس أو الدراق. تكرر العملية بترتيب البسكويت ثم الكريما وقطع الأناناس. يزين الطبق بالكريما المخفوقة الجاهزة. يدخل الطبق الى التلاجة ويقدم بارداً.

المقادير

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ مغلف من البسكويت |
| دقيق الذرة (كورن فلور) | الاسفنجي |
| ○ كأس ونصف من | ○ علية متوسطة الحجم |
| اللبن (الحليب) | من الدراق او الأناناس |
| ○ صفار ثلاث بيضات | مع عصيرها |
| ○ كأس ونصف من | ○ نصف كأس من الكريما |
| اللبن (الحليب) المكثف | المخفوقة الجاهزة |



بولو امبرادود

Polo Empradod

كعكة باللبن والبيض ودقيق الذرة. من الحلويات البرازيلية اللذيذة. تقدّم مع الشاي.

التحضير

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| ○ خمس بيضات | ○ كاس ونصف من الدقيق |
| ○ كاس ونصف من السكر | ○ نصف كاس من سمن |
| ○ نصف كاس من اللبن (الحليب) | ○ نباتي أو من الزبدة |
| ○ نصف كاس من دقيق الذرة | ○ ملعقة كبيرة من الباكينغ باودر |

يخفق بياض البيض في وعاء حتى يصير هشاً. يخفق صفار البيض في وعاء آخر مدة ست دقائق ويضاف اليه السكر والسمن تدريجاً. يتابع الخفق ثم يصبّ البياض فوق المزيج. يحرك بملعقة خشبية ويضاف الدقيق ودقيق الذرة واللبن تدريجاً. ينثر الباكينغ باودر ويحرك الكل جيداً حتى يتشكل مزيج رخو متماسك.

تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق. يصبّ فيها المزيج ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى يحمرّ سطحها.

تقطع الكعكة الى قطع متوسطة الحجم وتقدّم باردة.

بولو دي شوكولاتي

Polo Di Chocolate

كعكة بالكاكاو. حلوى برازيلية معروفة. تقدّم مقطعة ومزينة بالكريمة.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: خمسون دقيقة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ○ ست ملاعق كبيرة من سمن نباتي | ○ ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر |
| ○ كاس من السكر | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من اللبن (الحليب) | ○ ثلاث بيضات |
| ○ كاسان من الدقيق | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الكاكاو | ○ رشّة من الملح |

مقادير الكريمة

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| ○ ملعقة صغيرة من القهوة | ○ كاس من القشدة |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من الكاكاو | ○ كاس ونصف من السكر الناعم |

التحضير

يخفق البيض مع السمن والسكر مدة خمس دقائق بملعقة خشبية. يخل الدقيق والكاكاو والملح والباكينغ باودر ثم يضاف تدريجاً مع اللبن الى مزيج البيض. تنثر الفانيليا ويتابع الخفق جيداً بخفاقة كهربائية أو يدوية حتى يتشكل مزيج رغوي متماسك.

تدهن صينية بالزبدة ، ترش بالدقيق ويصب فيها المزيج ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى يحمرّ سطحها، تخرج بعدها وتترك لتبرد.

تحضر الكريمة كالاتي: يخل السكر الناعم والكاكاو في وعاء وتضاف القشدة مع القهوة. يمزج الكل جيداً ثم يخفق بخفاقة كهربائية حتى يتكثف المزيج وتوزّع الكريمة على سطح الكعكة.

تقطع الكعكة وتقدّم.



تورته مارجرىتا

Torta Margarita

تورته بالتفاح والموز. من الحلويات البرازيلية الشهية. تقدم مع شراب البرتقال أو الاناناس.

عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

يخفق صفار البيض والزبدة ونصف كأس من السكر في وعاء.

ينخل دقيق الذرة في وعاء آخر مع الدقيق والباكينج باوور. يضاف الدقيق واللبن تدريجاً الى مزيج الزبدة، مع الخفق المستمر بخفاقة كهربائية أو يدوية، ثم يترك جانباً.

يخفق بياض البيض في وعاء ثالث حتى يصير هشاً ويضاف الى المزيج. يذوّب نصف كأس من السكر في صينية مستديرة الشكل ويقلب حتى يصير لونه بنيّاً. ترتّب قطع التفاح وقطع الموز في وسط الصينية ويوزّع عليها الخليط المحضّر. تدخل الصينية الى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) مدة اربعين دقيقة. تترك التورته حتى تبرد قليلاً ثم تقلىب في طبق التقديم.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| ○ نصف كأس من اللبن (الحليب) | ○ ثلاثة ارباع كأس من الزبدة |
| ○ بياض ثلاث بيضات | ○ كأس من السكر |
| ○ ست حبات من الموز | ○ صفار ثلاث بيضات |
| ○ مقشّرة ومقطعة الى قطع مستطيلة | ○ نصف كأس من دقيق الذرة (كورن فلور) |
| ○ ملعقة كبيرة من الباكينج باوور | ○ كأس من الدقيق |
| | ○ نصف تفاحة مقشّرة ومقطعة |

بيسكوتيو دي مارميلادا

Biscotio Di Marmilada

قطع من الحلوى بالبيض والسكر واللوز. تقدّم مزينة بمربى الشمس أو الفراولة.

الكمية: أربع وعشرون قطعة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يطحن اللوز في خلاط كهربائي. تخفق الزبدة مع السكر وصغار البيضضة والفانيليا. يخل الدقيق ويضاف مع الملح الى المزيج. يعجن الكل ثم يقطع العجين الى كرات صغيرة تغطس ببياض البيض ثم باللوز المطحون ويضغط على وسطها بأحد أصابع اليد.

تدهن صينية بالزبدة. ترتب فيها كرات العجين ثم تدخل الى فرن حار مدة ربع ساعة حتى يصير لونها ذهبياً. تخرج الكرات من الفرن وتترك لتبرد. يوزع المربى في وسط كل منها ثم تقدّم.

المقادير

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ○ نصف كاس من الدقيق | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ ربع كاس من الزبدة | ○ من الفانيليا |
| ○ ربع كاس من السكر | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ الناعم | ○ مربى الشمس أو |
| ○ بيضة | ○ الفراولة (الفرين) |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ من الملح | ○ للدهن |
| ○ نصف كاس من اللوز | |

بولو دي بيسي كولا

Polo Di Pepsi Cola

التحضير

يخفق البيض مع السكر والدقيق مدة خمس دقائق. يصب فوقه مشروب الكولا تدريجاً مع الاستمرار في الخفق مدة عشر دقائق. يضاف الباكينغ باوور ويتابع الخفق دقيقة واحدة.

تدهن صينية بالزبدة، ترش بالدقيق ويصب فيها المزيج ثم تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة اربعين دقيقة حتى يحمّر سطح المزيج. تقلب في طبق التقديم.

تمزج مقادير الكريما وتخفق بخفاقة كهربائية. تزيّن الكعكة بالكريما. تترك لتبرد ثم تقدّم.

حلوى مشروب الكولا الغازي. من الأصناف البرازيلية المميّزة. تقدّم مزينة بالكريما المخفوقة.

الكمية: خمس عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| ○ ثلاث بيضات | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ كاس من السكر | ○ الباكينغ باوور |
| ○ كاس من الدقيق | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ نصف كاس من مشروب | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| ○ الكولا الغازي | |

مقادير كريما جوز الهند

- | | |
|--------------------|------------------|
| ○ نصف كاس من اللبن | ○ نصف كاس من بشر |
| ○ (الحليب) المكثف | ○ جوز الهند |
| ○ ربع كاس من حليب | |
| ○ جوز الهند | |

الكولا مادة مستخرجة من جوة الكولا الاقريقية الاصل والتي تحوي كمية كبيرة من الكافيين. يدخل في تركيب البيسي كولا مادة الكربون وعناصر محلية وبعض الحمض ونكهات اصطناعية أو طبيعية (مصدرها الفاكهة والاعشاب).



بیسکویتو دی مارمیلادا



بولو فورمي جيرو

Polo Formijiro

كعكة بالشوكولا وجوز الهند. حلوى لذيذة. تقدّم مزينة بالكريما المضخمة مع الكاكáo. عدد الأشخاص: اثنا عشر. مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| ○ كاس وربع من الدقيق | ○ ثلاثة أرباع كاس من الزبدة |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من الشوكولا | ○ كاس من السكر |
| ○ نصف كاس من بشر جوز الهند | ○ أربع بيضات |
| ○ ملعقة صغيرة من الزبدة للدهن | ○ نصف كاس من اللبن (الحليب) |
| | ○ ملعقة صغيرة من الباكينغ باوور |

مقادير الكريما

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ○ ملعقتان صغيرتان من الزبدة | ○ كاس من القشدة (الكريما المكثفة) |
| ○ ملعقتان صغيرتان من السكر الناعم | ○ أربع ملاعق صغيرة من الكاكáo |

التحضير

تمزج الزبدة مع السكر في وعاء ويصبّ اللبن والبيض والدقيق والباكينغ باوور وبشر جوز الهند. يحرك الكل جيداً حتى يتجانس. يضاف الشوكولا ويتابع التحريك حتى تختلط المحتويات. تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق. يصبّ فيها الخليط وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى يحمّر سطحها ثم تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد. تحضر الكريما كالآتي: تذوّب الزبدة في وعاء. يضاف إليها السكر والكاكáo والقشدة ويخفق الكل جيداً. توزّع الكريما على سطح الكعكة وتقدم.

تورته دي بانانا

Torta Di Banana

كعكة بالقشدة والموز والقرفة. تقدّم الى جانب شراب الفراولة أو الشمام.

عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

يخفق بياض البيض مع القشدة الحامضة حتى يصير هشاً. يخفق صفار البيض بخفاقة كهربائية أو يدوية مدة عشر دقائق ويضاف اليه السكر. يتابع الخفق ثم ينثر الدقيق والباكينغ باوور تدريجاً مع الخفق المستمر. يضاف بياض البيض ويحرك الكل بملعقة خشبية. تدهن صينية بالزبدة وترش بالدقيق. يصب فيها المزيج. يقطع الموز الى دوائر. يخلط السكر مع القرفة. تغطى به دوائر الموز وتوزّع على سطح الصينية ثم ينثر عليها ما تبقى من خليط القرفة والسكر. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى يحمّر سطحها ثم تخرج وتترك لتبرد. تقطع الكعكة ثم تقدّم.

المقادير

○ خمس بيضات	○ قليل من القشدة
○ خمس ملاعق كبيرة من السكر	○ الحامضة
○ خمس ملاعق كبيرة من الدقيق	Tartar Cream
○ ربع ملعقة كبيرة من البكينغ باوور	○ ربع كأس من السكر
○ ثلاث حبات من الموز	○ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
	○ ملعقة كبيرة من الزبدة

سوهكيتي استيلا

Sohkiti Stella

مهلبية باللبن المكثف مع البسكويت والكاكاو. تقدّم مزينة بالكريما المخفوقة.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلاث ساعة، مدة التبريد: ثلاث ساعات.

المقادير

○ كأس من اللبن (الحليب) المكثف	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الكاكاو
○ أربع بيضات	○ كأس من القشدة
○ ثلاثة ارباع كأس من اللبن (الحليب)	○ الكريما المخفوقة
○ اثنتا عشرة قطعة من البسكويت	○ ست ملاعق كبيرة من السكر

من من وصفار البيض. يوضع المزيج في وعاء على نار خفيفة حتى يغلي ويستمر في التقليب حتى يثخن. يصب المزيج في طبق خاص ويترك حتى يبرد. يخفق ما تبقى من الحليب مع الكاكاو في خلاط كهربائي. تغطس فيه قطع البسكويت وترتب فوق المزيج البارد في الطبق.

يخفق بياض البيض مع السكر حتى يصير هشاً وتضاف اليه القشدة. يتابع الخفق حتى يتكثف المزيج. توزّع الكريما على قطع البسكويت. تدخل الطوى الى الثلاجة مدة ثلاث ساعات ثم تقدّم.

التحضير

يخفق اللبن المكثف في خلاط كهربائي مع نصف كأس

بولو دي كريميليو

Polo Di Krimilio

حلو بالكاسترد واللبن. من الأصناف البرازيلية الشهيرة.

تؤكل باردة.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: خمسون دقيقة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً، تمزج ملعقة كبيرة من الزبدة مع السمن والملح في وعاء. ينثر عليها السكر تدريجاً مع الاستمرار في الخفق.
يصب صفار البيض واللبن ويتابع الخفق مدة دقيقة ثم يضاف تدريجاً الكاسترد والدقيق والباكينغ باوذر مع الاستمرار في الخفق.
تدهن صينية بملعقة من الزبدة وترش بالدقيق. يصب فيها المزيج. تدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة حتى يحمّر سطحها.
تقلب الحلوى في وعاء ويصب فوقها الشوكولا السائل

المقادير

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة | ○ نصف كأس من الدقيق |
| ○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي | ○ نصف كأس من اللبن (الحليب) |
| ○ رشّة من الملح | ○ كأس ونصف من مسحوق الكاسترد |
| ○ كأس من السكر | ○ ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باوذر |
| ○ أربع بيضات | |

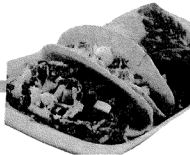




المكسيك

الأطعمة المكسيكية مثيرة ومُؤنّنة مثل طبيعة هذا البلد الدافئة بمناخه ويعواطف بنيّه. استغلَّ فنُّ الطبخ المكسيكي ما تنتجه الأرض السخية من اصناف فاخرة ومتوافرة. فجمّع مثلاً اللحم والموز فوق نار «الباربيكيو»، ووضع أنواعاً من «الكاكيتوس» في السلطات، وطها ثمار الأفوكادو مع الخضر. على الرغم من هذا التصنيف العام هناك انواع من الطبخ إقترن كلّ منها باسم مدينة مكسيكية. في مدينة «بوييلا» مثلاً، اشتهر الأطباق هو الصنف الوطني المسمى «مولي بوبلانو» والمصنوع من لحم ديك الحبش المغطى بصلصة الشوكولا والمُطَبَّب بعدد كبير من التوابل. وفي «بوييلا» أيضاً اشتهر الصنف الغريب المؤلف من اللحم والفاكهة والمرفق بصلصة من الفستق. في «فيراكروز» تنبأى الموائد بالثمار البحرية وأفخر الثمار الاستوائية، وترتّاح مع أطيب فنجان قهوة في العالم. «اواحابا» تتميز بأطعمة لا تقدمها المطاعم بل تُطهى في البيوت. والكتاب الوحيد عن هذه الأصناف،

ما يزال مُدوّنًا بخط اليد. كل ما يعرف عن الأصناف العائلية، هو اعتمادها على المواد الأولية النابتة في المزارع المحيطة بالمدينة، وأهمها الشوكولا والقهوة والأجبان. في مدن شاطئ المحيط الهادئ تقدّم الذّ اصناف السلطعون المُطَبَّب بصلصة الفستق، واشهى الاصناف المعتمدة أساساً على القريدس والأسماك والمرفقة بصلصات نادرة. مدينة «يوكاتان» تُعتبر مهداً لغذاء مترف. اشتهر اصناف هذا الغذاء «بولو بيبيل» المعتمد على الدجاج المشوي على الفحم مغلفاً بأوراق الموز. وأيضاً حساء السلحفاة الصغيرة.



مقبّلات

جواكامولي ميخيكانو

Guacamole Mexicano

الموكاو بالجسل والطماطم والتفليقة الحريفة. من المقبلات المكسيكية الشهيرة. يقدّم بارداً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعات.

المقادير

○ حبتان من الأفوكادو	○ صلصة صغيرة ونصف
○ بصل صغيرة الحجم	○ من الخل الأبيض
○ صلصة صغيرة من	○ صلصة صغيرة من الفلفل
○ مسحوق الفلفل	○ حبتان من الطماطم
○ الحمراء الحريفة	○ طحيتان وقلععتان إلى قطع صغيرة
(تشمير)	

التحضير

يقشّر الأفوكادو ويهرس بسطحنة الخضار. تلتصق البصلة وتغرم تماماً أو تهرس. يضاف البصل إلى الأفوكادو ثم مسحوق الفلفل الحريفة والفلفل والخل ويخلط الكل جيداً. يوضع الخليط في وعاء يغطى جيداً ويغسل إلى قسم التجميد في التلاجة حتى موعد تقديمه. يخرج الخليط من قسم التجميد ويترك حتى يفرى قليلاً ثمضاف إليه الطماطم المقطعة ثم يقدّم.

يشتهر الطبخ المكسيكي بغناه بالنواد الأولية كالخضر والفواكه الطازجة وأصنافه التقليدية الشهيرة من نوع الصلصات والسلطات والتفليات. وتشتهر كل منطقة مكسيكية بأطباقها الخاصة الناتجة عن محاصيلها الزراعية والثلاثة لطبيعتها الجغرافية والمناخ.





بوتانا دي فريخول

Potana De Frikhole

صلصة الفاصولياء واللحم والجبن المبشور. تقدّم الى جانب شرائح اللحم او الخضّر المسلوقة.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ نصف كاس من | ○ ملعقة صغيرة ونصف |
| الفاصولياء الحمراء | من مسحوق الفليفلة |
| ○ كاس من الماء الساخن | الحريفة (تشيلي) |
| لنقع الفاصولياء | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | من الملح |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| من الكمون | الزبدة |
| ○ قطعتان من شرائح لحم | ربع كاس من الجبن |
| البقر المجفف | الاصفر المبشور Cheddar |
| ○ بهار اسود بحسب | cheese |
| الرغبة | ○ قص من الثوم مدقوقي |

التحضير

تنقع الفاصولياء بالماء الساخن يوماً كاملاً. تصفى وتوضع في وعاء الضغط. تغمر بالماء البارد وتترك تغلي على النار حتى تنضج. تقطع شرائح اللحم المجفّف الى قطع صغيرة وتضاف الى الفاصولياء مع البصل والثوم والكمون والملح والبهار ومسحوق الفليفلة الحريفة. يغطى وعاء الضغط ويتابع الطهو مدة نصف ساعة.

يرفع الوعاء عن النار، يكشف وتضاف اليه الزبدة والجبن. يحرك جيداً ثم يخلط الكل في الخلاط الكهربائي حتى تتشكل صلصة رخوة. يضاف الماء بحسب الحاجة. تقدم الصلصة ساخنة.

تورتا دي كارني

Torta De Carne

فطائر محشوة باللحم والزبيب والبيض والزيتون. يكسبها الصعتر والكمون مذاقاً مميزاً.

الكمية: ست قطع، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يقلى البصل والثوم بالزبدة ويضاف اليهما اللحم. يقبّل الكل على نار معتدلة الحرارة مدة خمس دقائق. ينثر الملح والفلفل والصعتر والكمون والفليفلة الحريفة وتضاف الطماطم. تخفف النار ويترك الخليط يغلي مدة عشر دقائق ثم يرفع عن النار.

ينقع الزبيب في الماء المغلي حتى يطرى ثم يصفى. يسلق البيض ويقطع الى قطع صغيرة، يخلط مع الزبيب والزيتون، ويضاف الخليط الى اللحم ويترك جانباً.

ترقّ العجينة بشكل مستطيل. توزع ثلاث ملاعق كبيرة من الحشو على جهة منها وتطوى عليها الجهة الثانية.

تدهن الاطراف بالحليب وتلتصق.

ترتب الفطائر في صينية. يدهن سطحها بالحليب وتدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة خمس وعشرين دقيقة. تقدم ساخنة او باردة.

المقادير

○ مغلف من العجينة	○ ملعقة صغيرة من
المورقة Puff Pastry	الصعتر المطحون
○ نصف كاس من اللحم	(أوريغانو)
○ المسلوقة والمقطع ناعماً	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ بصلة مفرومة	الكمون
○ فص من الثوم مدقوق	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ ملعقتان كبيرتان من	مسحوق الفليفلة
الزبدة	الحريفة (تشيلي)
○ نصف ملعقة صغيرة	○ حبة من الطماطم
من الملح	مفرومة
○ ربع ملعقة صغيرة من	○ ملعقتان كبيرتان من
الخلل	الزبيب
○ بيضتان	○ ربع ملعقة كبيرة من
○ نصف كاس من اللبن	الزيتون الأخضر

كماروني كون توست

Camaronie Con Toste

قطع من الخبز الافرنجي مع الكستناء والفريديس. تقدم مزينة بالبقدونس المفروم.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تقطع اطراف الخبز وتغطى لتبقى طرية وتترك جانباً. يفرم الفريديس المسلوقة ناعماً ويخلط في وعاء مع البصل والملح والبهار والسكر ودقيق الذرة. تضاف البيضة الى الخليط مع الكستناء المقطعة. يحرك الكل جيداً.

يوزع الخليط على كل قطعة خبز وتقطع الى مربعات او مثلثات بحسب الرغبة.

يوضع الزيت في مقلاة. تقلى فيه قطع الخبز حتى يحمر سطحها. ينثر عليها البقدونس المفروم. تقدم ساخنة.

المقادير

○ اثنتا عشرة قطعة من	○ ملعقتان صغيرتان من
الخبز الافرنجي الطري	السكر
(بان كاريه)	○ بهار بحسب الرغبة
○ ثلاثة ارباع كيلوغرام	○ ملعقة كبيرة من دقيق
من الفريديس	الذرة (كورن فلور)
(الجمبري) المسلوقة	○ بيضة مخفوقة
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ كاس من قطع الكستناء
○ ملعقتان صغيرتان من	المعلبة
الملح	○ حزمة من البقدونس
○ زيت نباتي للقلي	مفرومة ناعماً

تاكوس دي ماتشكاس

Tacos De Machacas

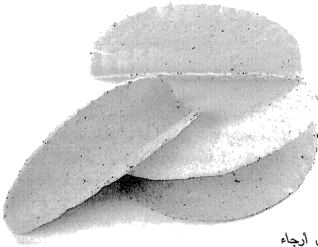
من المعجنات الشهيرة والمغذية. رقائق محشوة باللحم والصلصة المكسيكية. تقدم ساخنة بعد تزيينها بالجبن والخس والطماطم.
الكمية: ثماني عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاث.

التحضير

تمزج مقادير الصلصة في خلاط كهربائي حتى تتجانس. يصب المزيج في وعاء ويوضع على النار مدة نصف ساعة، يرفع عن النار ويترك جانباً.

يسخن الزيت في مقلاة. تقلى فيه رقائق العجين على نار معتدلة الحرارة حتى تطرى. تجذب أطرافها من الجهتين بشوكتين وتثنى من الوسط. تُقلى كل قطعة مدة دقيقة حتى يصير لونها ذهبياً. ترتب القطع على ورق نشاف داخل صينية. تدخل الى فرن حار مدة ربع ساعة.

يطهى اللحم والبصل في وعاء على نار معتدلة الحرارة مع مسحوق الفليفلة الحريفة والصعتر (أوريغانو) والفليفلة الحلوة والملح وصلصة الورشترشاير والصلصة المكسيكية المحضرة سابقاً. يقب الخليط حتى ينضج اللحم. يُوزع مقدار ملعقتين كبيرتين من الحشو على كل رقاقة عجين. تزين بالخس والجبن والطماطم والبصل ويصّب قليل من الصلصة المكسيكية على سطحها. يقدم التاكوس ساخناً.



المقادير

ثمانى عشرة قطعة من رقائق العجين الجاهزة	زيت نباتي للقلي
الصلصة المكسيكية	
كأس من الطماطم المقشرة والمفرومة	ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة
بصلة صغيرة الحجم مفرومة	نصف ملعقة صغيرة من الصعتر البري (أوريغانو)
خمس نقاط من الصلصة الحريفة	ملعقة صغيرة من الملح
مقادير الحشو	
كيلوغرام من لحم البقر المفروم ناعماً	ملعقة صغيرة من الصعتر (أوريغانو)
جبّتان من البصل مفرومتان	ملعقتان صغيرتان من الملح
ملعقتان كبيرتان من مسحوق الفليفلة الحريفة	ملعقة كبيرة من صلصة ورشسترشاير Worcestershire
ملعقة صغيرة من الفليفلة الحلوة (بابريكا)	ثلاث ملاعق كبيرة من الصلصة المكسيكية
مقادير التزيين	
خمس مفروم	بصل مفروم
جبّين مبشور	صلصة مكسيكية
طماطم مفرومة	

التاكوس طبق شعبي تقليدي يميّز به المطبخ المكسيكي. ينتشر في كل أرجاء المكسيك وخارجها. يُحضّر عادة مع اللحم المفروم ومسحوق التشيلي، إلا أن طريقة التحضير قد تختلف بحسب الأنواع والأشخاص.



تاكوس دي ماتشاكس

كانابز دي كوجوميلو

Canapes De Kogomelo

التحضير

يغسل الفطر ويجفف ويقطع طولياً إلى قطع صغيرة. تذوّب ملعقة كبيرة من السمن ويقلّى فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه الفطر وما تبقى من السمن. يحرك الخليط مدة خمس دقائق. يرفع الوعاء عن النار. يضاف الدقيق تدريجاً إلى الخليط مع الاستمرار في التحريك ثم يصب اللبن وينثر الملح والبهار الأسود. يعاد الوعاء إلى النار ويترك حتى يغلي فيحرك ويرفع عن النار.

يقطع الخبز إلى دوائر صغيرة ويوزّع عليها الخليط. ترقّب الدوائر في صينية خاصة بالفرن وينثر الجبن المبشور على سطحها. تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتدخل إلى قسم التجميد حتى يحين موعد تقديمها. يرفع ورق الألمنيوم وتدخل قطع الخبز إلى فرن متوسط الحرارة مدة خمس دقائق حتى يحمر سطحها.

تقطع حبات الزيتون إلى قسمين ويزين بها سطح القطع. تقدّم ساخنة.

قطع من الخبز الافرنجي بصلصة اللبن والفطر. تقدم مزينة بالزيتون الاسود.

الكمية: ثلاثون قطعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

ربع كيلوغرام من الفطر	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقتان كبيرتان من السمن	○ بهار اسود بحسب الرغبة
○ نصف كاس من البصل المفروم	○ نصف كاس من جبن «بارميزان» المبشور
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق	○ قطعة من الخبز الافرنجي
○ ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)	○ زيتون اسود بحسب الرغبة

كاناييز دي سارديناس

Canapes De Sardinas

سمك السردين مع قطع البسكويت المملح. من الاصناف
المقبلة يقدم مرئياً بمخلل الفليفلة الحريفة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
عشر دقائق.

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة. يقلى فيه البصل والثوم حتى
يذبل.

يصفى سمك السردين من الزيت. ينزع الحسك من
السمك ويقطع الى قطع صغيرة. يضاف الى البصل مع عصير
الليمون والبقدونس ويترك الكل على النار بضع دقائق ثم يرفع
ويترك ليبرد.

يوزع مقدار ملعقة صغيرة من خليط السمك على كل قطعة
من البسكويت المملح. تزين بقطع مخلل الفليفلة الحريفة
وتقدم.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ ملعقة كبيرة من زيت
الذرة | ○ علية من سمك السردين |
| ○ ربع حبة من البصل | ○ ملعقة كبيرة من
البقدونس المفروم |
| ○ متوسطة الحجم | ○ خمس عشرة قطعة من
البسكويت المملح |
| ○ فص من الثوم مدقوق | ○ ثلاث حبات من مخلل
الفليفلة الحريفة مقطعة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من
عصير الليمون الحامض | |



سَلْطَة

انسالادا دي بيرينجيناس

Insalada De Berinjinans

سلطة الباذنجان المشوي مع الفليفلة والطماطم. تقدّم مزينة بأوراق الخس.

التحضير

يقشّر الثوم والطماطم ويغسل البقدونس. يفرم كل من الطماطم والبقدونس والفليفلة والخضراء والتشيلي. يبق الثوم مع الملح.

يتغّب الباذنجان بشوكة في أماكن عدة ثم يوضع في صينية ويدخل إلى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة. حتى ينضج. يخرج من الفرن يقشّر، يترك حتى يبرد ثم يقطع إلى قطع صغيرة.

تخلط الطماطم والبقدونس والثوم والتشيلي والفليفلة والخضراء والباذنجان. يضاف عصير الليمون الحامض والزيت والفلفل الاسود والملح بحسب الرغبة. تدخل السلطة الى الثلاجة مدة ساعتين.

ترتب أوراق الخس في طبق التقديم وتصب فوقها السلطة ثم تقدّم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة التبريد: ساعتان.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من	○ ضلعان من البقدونس
الفاصولياء المسلوقة	○ حبتان من الطماطم
○ ربع ملعقة صغيرة من	○ ملعقتان كبيرتان من
مسحوق الثوم	عصير الليمون الحامض
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ملعقتان كبيرتان من
زيت الزيتون	زيت الذرة
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ملح وفلفل اسود
الفليفلة الخضراء	بحسب الرغبة
المفرومة	○ بضع أوراق من الخس

جاربونزو سالادا

Garbonzo Salada

التحضير

يمزج الثوم مع الملح في وعاء. يضاف اليه الكرفس والكراث والزيتون والفليفلة الخضراء وزيت الزيتون والخل والفلفل الاسود والفاصولياء. يخلط الكل جيداً.

يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة مدة أربع وعشرين ساعة. تُخرج السلطة من الثلاجة قبل تقديمها ببعض الوقت.

سلطة مكسيكية تحوي الفاصولياء والكرفس والكراث والفليفلة الخضراء. يضاف عليها الزيتون مذاقاً لذيذاً.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة التبريد: أربع وعشرون ساعة.

المقادير

○ كأس من الفاصولياء	○ ست ملاعق كبيرة من
المعلبة	الكرفس المفروم
○ ربع ملعقة صغيرة من	○ ربع كأس من الزيتون
الثوم المدقوق	الأخضر المقطع
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ثلاث حبات من الكراث
زيت الزيتون	(البراصيا) مفرومة
○ ملعقتان كبيرتان من الخل	○ نصف ملعقة صغيرة
○ ملعقتان كبيرتان من	من الملح
الفليفلة الخضراء	○ فلفل اسود بحسب
المفرومة	الرغبة

تعتبر الفاصولياء إحدى الزراعات القديمة. قيمتها الغذائية عالية لاحتوائها على مواد بروتينية وأخرى زيتية ودهنية. تستعمل أوراقها لاستخراج حمض الليمون.

إنسالادا ميختا

Insalada Mikhta

التحضير

سلطة الخضار مع البيض. تقدم مع الصلصة المحضرة الى

جانب شرائح اللحم.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

- خمسة متوسطة الحجم
- حبتان من البصل
- حبتان من الفليفلة
- مقشرتان
- خضراء الحلوة
- أربع حبات من الطماطم
- زيتون الأخضر
- نصف حبة من الخيار
- بيضتان

مقادير الصلصة

- أربع ملاعق كبيرة من
- ربع ملعقة صغيرة من
- زيت الزيتون
- الفلفل
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- ربع ملعقة صغيرة من
- الصعتر الجاف
- خل
- نصف ملعقة صغيرة
- ملح
- من الملح
- فص من الثوم مدقوق
- البقدونس المفروم

تغسل الخضار وتصفى. ينزع النوى من الزيتون.
يقطع الخس والطماطم والفليفلة الى قطع صغيرة.
يسلق البيض ويقطع مع البصل والخيار الى دوائر رقيقة.
تضاف الى الخس والطماطم والفليفلة والزيتون. يخلط الكل جيداً ويدخل الى الثلاجة.

يمزج الثوم مع البقدونس والملح والصعتر والفلفل والخل وزيت الزيتون. تصب الصلصة فوق خليط الخضار. تقلب السلطة وتقدم.

الثوم هو مادة اساسية في اطباق منطقة البحر الابيض المتوسط خصوصاً حيث يدخل كعنصر رئيسي في المأكولات المطهونة مع اللحوم، وكذلك في الاطباق المقلبة فيضيف عليها نكهة لذيذة.

إنسالادا دي ايلوتية

Insalada De Iloté

سلطة الذرة مع الفليفلة والبصل والخل ومسحوق الخردل.

تقدم ساخنة او باردة بحسب الرغبة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة

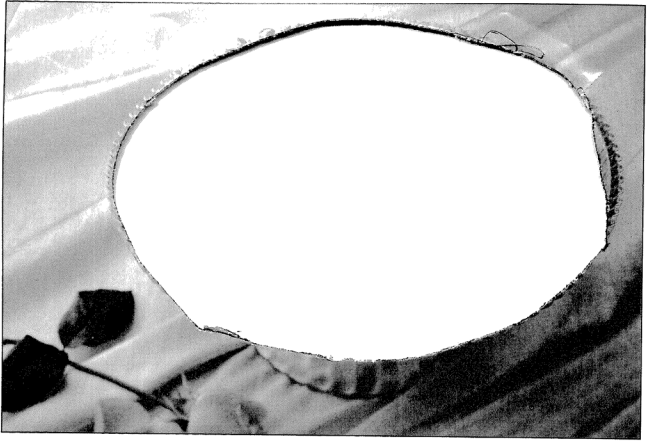
الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يقشر البصل ويغرم ناعماً. تقطع الفليفلة الى قطع صغيرة.
يوضع كل منهما في وعاء. يضاف الملح والسكر والخل ومسحوق الخردل والماء. يترك الخليط على النار حتى يغلي ثم تخفف النار ويغلى الوعاء. يتابع الطهو مدة اثنتي عشرة دقيقة مع التحريك من وقت الى آخر، تضاف الذرة المثلجة وترفع النار حتى يتبخّر الماء. تخفف النار ويترك الخليط مدة دقيقتين. ترتب اوراق الخس في طبق التقديم. يصب فوقها خليط الخضار والذرة ثم تقدم.

المقادير

- بصل
- حبة من الفليفلة
- خضراء
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- السكر
- ثلاثة ارباع ملعقة
- صغيرة من الملح
- ثلث كاس من الماء
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق الخردل
- ثلث كاس من خل
- التفاح
- كاسان ونصف من الذرة
- المثلجة
- بضع اوراق من الخس



إنسالادا دي نوتشي بوينا

Insalada De Noche Boyna

سلطة الفاكهة مع الشمندر والفسق والصنوبر. تقدم مزينة بحب الرمان.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

التحضير

تقطع أطراف الشمندر ثم يغسل، يسلق على نار معتدلة الحرارة حتى يغيى ثم تخفف النار ويترك مدة خمس وأربعين دقيقة. يرفع الوعاء عن النار ويصفى الشمندر. يترك ليبرد ثم يقشر ويدخل الى التلاجة.

يقشر البرتقال ويقطع الى شرائح رقيقة. تقطع الشرائح الى انصاف. يقطع التفاح الى شرائح دائرية. تغطس بالماء المضاف اليه عصير الليمون حتى لا تسوّد من تعرضها الى الهواء. يقشر الموز ويقطع الى دوائر وتغطس في عصير الليمون. يخرج الشمندر من التلاجة ويقطع الى شرائح رقيقة.

ترتب أوراق الخس في طبق التقديم. ترتب شرائح التفاح والموز والشمندر والبرتقال بشكل طبقات. ينثر عليها الفسق والصنوبر.

يمزج السكر مع الخل الأبيض والملح. يوزع على سطح الطبق ثم يقدم مزينا بحبات الرمان الاحمر.

المقادير

- أربع حبات من الشمندر
- أربع ملاعق كبيرة من السكر
- حبتان من التفاح الاحمر
- حبة من البرتقال
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل الأبيض
- حبتان من الموز
- ست أوراق من الخس
- ثلاث ملاعق كبيرة من الفسق غير المملح
- ملعقتان كبيرتان من الصنوبر
- ملعقتان كبيرتان من الرمان الاحمر
- عصير ليمونة حامضة

طَبَقْ أَوَّلَ

كوسيدو

Cosido

حساء شهى ونسج يحوي الكنجر والذئب والمخيط.
عدد الأشخاص: ثمانية. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهي: ثلاث
ساعات.

المقادير

○ عصير ليمون حامض	○ كيندوغرام ونصف
○ يصبب الزاوية	○ الكيندوغرام من لحم
○ ملح بحسب الرغبة	○ الزاوية مع غليظ
○ مقادير الأرز	○ تسع أكواب من الماء
○ كأس من الأرز	○ حبة كبيرة من البطاطا
○ فص من الثوم مدقوق	○ ملحشرة
○ ملحشرة صغيرة من	○ حبة كبيرة من الجزر
○ الملح	○ ملحشرة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ عرناسان من الذرة
○ زيت نباتي	○ ملحشان
○ بصلة مفرومة ناعماً	○ جيتان من الفرج
○ ملحشرة صغيرة من	○ ضلع من الكراث مقطع
○ صلصة الطماطم	○ حبة من البصل
○ المتكافئة	○ مفرومة
○ كاسان من مرق	○ لسانيات الزاوية من
○ الدجاج	○ البقدونس

التحضير

يسخن الزيت في وعاء. يضاف الأرز ويقلب حتى يصير
ذهبي اللون. تضاف البصلة والثوم والملح. ويقلب. تخلط صلصة
الطماطم مع مرق الدجاج. وتضاف إلى الأرز. يترك الكتل يغطي
على نار خفيفة مدة نصف ساعة.
يوضع اللحم في وعاء. يغمز بالماء. يرش الملح. يترك حتى
يغلي. تزال الزاوية عن سطح المرق. يغطي الوعاء ويترك على نار
خفيفة مدة ساعتين. يرفع عن النار. يترك حتى يبرد. يزال اللحم
عن العظم. يغطي المرق. ثم يعاد اللحم إلى الوعاء مع المرق.
يضاف الجزر والبطاطا المقطعة. يغلي مدة خمس وعشرين
دقيقة. تضاف الذرة والكراث. يغلي مدة خمس عشرة دقيقة.
يضاف الماء إذا خف المرق. يقدم الحساء مزيجاً بالبصل
والبقدونس ويؤكل مع الأرز وعصير الليمون.



سوبا ميخيكانا

Sopa Mekhikana

حساء باللحم والخضر. من الأطباق المكسيكية الأولى. يتميز بمذاقه الحريف. يقدّم مزيجاً بالبقدونس المفروم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

يفرم فصّ الثوم ناعماً ويضاف إليه الملح. تذوب الزبدة في وعاء يقل فيها الثوم والبصل والفليفلة الحريفة واللحم المجفّف والكوسا على نار متوسطة مدة عشر دقائق. يصب مرق اللحم فوق الخليط وينثر عليه الصعتر.
يطهى مدة ربع ساعة. تضاف الفليفلة الطوة وصلصة الطماطم والذرة. يُحرّك الكل جيداً ويتابع الطهو مدة ربع ساعة. ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة.
يصبّ الحساء في طبق عميق، يُزيّن سطحه بالبقدونس ويقدم ساخناً.

المقادير

○ فص من الثوم مقشر	○ ست كؤوس من مرق اللحم
○ ثلاثة أرباع ملعقة صغيرة من الملح	○ ربع ملعقة صغيرة من الصعتر الأخضر المفروم
○ أربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ حبتان من الفليفلة
○ بصلة مفرومة الحجم	○ الجمرات الحلوة الخالية من البذر، مفرومتان
○ حبة من الفليفلة	○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (رب)
○ الخضراء الحريفة مفرومة	○ نصف كيلوغرام من الذرة الحلوة المعلبة
○ ربع كيلوغرام من شرائح لحم البقر المجفّف، مفروم	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ نصف كاس من الكوسا المفروم	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

الذرة من النباتات الزراعية البالغة الأهمية، وهي ذات قيمة غذائية عالية. عُرفت في المكسيك ومنها انتقلت إلى أميركا ثم إلى إسبانيا فإلى كل أنحاء العالم.

سوبا دي اجواكاتي

Sopa De Aguacati

افوكادو بالقشدة واللبن. من الأطباق المكسيكية الشهية. تقدّم مع وجبة خفيفة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة.

التحضير

تُقشّر حبة الأفوكادو وتقطع. تخلط في خلاط كهربائي مع القشدة الطازجة واللبن وقرق الدجاج وعصير الليمون والبهار والفلفل الأبيض والملح حتى يمتزج الكل جيداً.
يصب المزيج في ستة أطباق صغيرة خاصة بالتقديم. توزّع ملعقة صغيرة من الكريما الحامضة على سطح كل طبق. ينثر عليه قطع الثوم ويقدم.

المقادير

○ حبة من الأفوكادو	○ نصف كاس من اللبن (الحليب)
○ نصف كاس من القشدة الطازجة Fresh cream	○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
○ كاس من مرق الدجاج أو نصف مكعب من مرق الدجاج مذوّب	○ ربع ملعقة صغيرة من الملح
○ بكاس من الماء	○ ست فصوص من الثوم المقطع
○ ملعقة صغيرة من عصير الليمون	○ ست ملاعق كبيرة من الكريما الحامضة Sour Cream
○ نصف ملعقة صغيرة من البهار	

سوپا دي كوليفلور

Sopa De Colifloor

حساء القرنبيط مع البصل والفطر. من الأطباق المكسيكية الأولى. يقدم الى جانب الخبز المقلي.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------|
| ○ ربع بصلة مفروم | ○ نصف حبة من القرنبيط (زهرة) |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار | ○ أربع كؤوس من الماء |
| ○ مكعبان من مرق اللحم مذوبان في كأسين من الماء المغلي | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ ثلاث كؤوس من اللبن (الحليب) | ○ كأس من الفطر المفروم |
| ○ ثلاث حبات من الغليظة الحريفة الصغيرة | ○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق |
| | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |

التحضير

تغسل زهرة القرنبيط وتقطع الى قطع صغيرة. تسلق في الماء المالح على نار قوية مدة عشر دقائق.
تذوب الزبدة في وعاء على نار متوسطة ويقل فيها البصل والفطر حتى يذبل. يرش الدقيق ويقلب مدة دقيقة. ينثر الملح والبهار. يصب مرق اللحم واللبن ويحرك باستمرار حتى يمتاسك الحساء.
تضاف قطع القرنبيط الى الوعاء. يترك الكل يغلي مدة خمس دقائق. يصب الحساء في طبق عميق ويزين بالغليظة الحريفة. يقدم ساخناً.



كالدو دي البونديجاس

Kaldo De Albondegas

كرات من اللحم مع القرع والجذر والملفوف. من الأصناف المكسيكية الشهيرة. يقدم ساخناً مع مرقه.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم | ○ بصلة متوسطة الحجم |
| ○ ببضتان | ○ حبتان من الجزر |
| ○ فصان من الثوم | ○ حبتان من القرع |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الكون | ○ رشة من الفلفل الأسود |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح | ○ خمس ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم |
| ○ مكعبان من مرق اللحم منوبان في ثماني كؤوس من الماء | ○ ثلث حبة من الملفوف |
| | ○ نصف حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة |

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع البيض والفليفلة الخضراء والبقدونس والكمون والثوم المدقوق والملح والفلفل الأسود. يدعك الخليط حتى يتماسك. تصنع منه كرات صغيرة الحجم. يغلى المرق في وعاء كبير. تسقط فيه كرات اللحم، ترفع الرغبة كلما ظهرت على سطح المرق. يقشر الجزر والبصل، يفرم ويضاف إلى المرق مع القرع المقطع. تخفف النار، ويترك الكل يغلي مدة خمس وعشرين دقيقة. يضاف الملفوف المقطع إلى شرائح رقيقة. يطهى مدة خمس دقائق. يقدم الطبق ساخناً.

جاسباتشو الاجوادالاخارا

Guaspacho A La Guadalahara

حساء بارد من الذرة والأفوكادو والخضر. يمكن إضافة الفليفلة الحريفة إليه. يحفظ في الثلاجة قبل التقديم.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة التبريد: ساعة.

التحضير

تسلق الذرة مدة خمس دقائق في الماء المملح. تصفى وتوضع جانباً في وعاء. تقطع الطماطم وينزع بذرها. يقسم الخيار طولياً إلى قسمين. ينزع بذره ويفرم يقطع الأفوكادو والمقشر تقطعاً ناعماً. تضاف الخضر إلى الذرة. يرش الملح والفلفل. يخلط الكل جيداً. تضاف صلصة الفليفلة الحريفة ويحرك. يُدخل الحساء إلى الثلاجة مدة ساعة ثم يقدم.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| ○ كأسان من حبات الذرة المثلجة | ○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود |
| ○ حبتان من الخيار | ○ صلصة حريفة (شيلي) بحسب الرغبة |
| ○ حبتان من الأفوكادو | ○ كأسان من الماء المملح |
| ○ خمس حبات من الطماطم الناضجة | |
| ○ ملعقة صغيرة من الملح | |

ماسا كون كيسو

Masa Con Keso

فطيرة باللحم والقشدة والجبن المبشور. يمكن حفظها مدة طويلة في الثلاجة وتسخينها في الفرن قبل التقديم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وثلاثون دقيقة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

يرقّ العجين بالشويك على مسطح مرشوش بالدقيق. يمدّ في طبق مستطيل خاص بالفرن. يدهن سطح العجين وأطرافه بالبياض المخفوق ويترك في الثلاجة.

تقلّ قطع اللحم المجفف وتنشف من الزيت الزائد على ورق نشاف. تقطع الى قطع صغيرة ثم توزع على العجين. ينثر عليها الجبن المبشور.

يخفق البيض مع القشدة والملح وجوز الطيب والفلفل الاسود والاحمر بخفاقة كهربائية. يوزع المزيج على سطح الطبق ويدخل الى فرن مرتفع الحرارة (٢٧٥ درجة مئوية) مدة أربعين دقيقة حتى تحمّر الفطيرة. تخرج من الفرن وتترك لتبرد مدة عشر دقائق. تقدم ساخنة.

يمكن تقطيع الفطيرة الى قطع صغيرة وتغليفها بورق الألمنيوم وحفظها في قسم التجميد.

ترفع وترتب في صينية خاصة بالفرن وتسخّن في الفرن مدة عشر دقائق.

المقادير

- | | |
|--|------------------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من عجينة الخبز الجاهزة | ○ ست بيضات |
| Pie Crust | ○ كاسان من القشدة |
| ○ بياض بيضة مخفوق | ○ ملعقة صغيرة ونصف من الملح |
| ○ أربع شرائح من لحم البقر المجفف | ○ ربع ملعقة صغيرة من جوز الطيب |
| ○ ست ملاعق كبيرة من الجبن السويسري المبشور (ايمنتال) | ○ ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الاسود |
| ○ ملعقة كبيرة من الدقيق | ○ فلفل احمر |
| | ○ زيت نباتي للقلي |



خويفوس كون باتاتاس

Khouephos Con Patatas

طبق من النقائق بالافوكادو والبطاطا والبيض. يمكن ان يقدم كأحد المقبلات في المناسبات العادية أو الرسمية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

تقشر البطاطا وتقطع إلى قطع صغيرة. تقشر حبة الأفوكادو وتقطع إلى شرائح. تفرم النقائق فرماً ناعماً. تقلى على نار خفيفة حتى يذوب الدهن. تهرس بالشوكة. تضاف إليها مكعبات البطاطا. تغطي المقلاة وتترك مدة ربع ساعة على نار خفيفة حتى تطرى البطاطا. يضاف البصل ويقلّب. يحفر الخليط في أربعة أماكن. يكسر فيها البيض، ينثر عليه الملح يغطي ويقلّى مدة خمس دقائق. يرفع عن النار. يزين بشرائح الأفوكادو والبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ○ حبة من الأفوكادو | ○ أربع بيضات |
| ○ نصف كأس من البصل | ○ ربع كيلوغرام من |
| ○ المفروم ناعماً | ○ النقائق المعلّبة |
| ○ ربع حزمة من | ○ حبتان من البطاطا |
| ○ البقدونس مفروم | ○ رشّة من الملح |





تورتا دي فييستا

Torta De Fiesta

طبق مكسيكي مغذٍ. يحوي اللحم والخضر. تكتسبه التوابل مذاقاً مميزاً.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

التحضير

يُحمّر البصل والفليفلة في الزيت. يُضاف اليهما اللحم المفروم ويُحرك ثم يوضع نصف كأس من الجبن الأصفر ومسحوق الفلفل الأحمر. يُحرك الكل على نارٍ خفيفة حتى يسيل الجبن ثم تضاف الطماطم. يُخفق البيض ويخلط مع كمية الجبن المتبقية والدقيق واللبن والملح حتى تتشكل عجينة متماسكة. يوضع العجين في طبق خاص بالفن مدون بالزبدة. يوزع خليط اللحم على العجين بملعقة خشبية. يُترك مقدار اصبعين من العجين الذي لا يغطي اللحم على جوانب الطبق. يُدخل الطبق الى فرن تبلغ حرارته ٤٠٠ درجة مئوية مدة تراوح بين خمس وعشرين وثلاثين دقيقة حتى يحمّر سطحه.

- | | |
|---|-------------------------------|
| ○ ربع كيلو غرام من اللحم المفروم | ○ ربع كأس من الطماطم المفرومة |
| ○ جبّتان من الفليفلة الخضراء مفرومتان | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم | ○ بيضتان |
| ○ كأس من الجبن الأصفر المبشور | ○ ثلاثة أرباع كأس من الدقيق |
| ○ ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفلفل الأحمر الحاريف (تشيلي) | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| | ○ ربع كأس من اللبن (الحليب) |
| | ○ ربع كأس من الزيت |

تاكوس دي كارني

Tacos De Carne

المقادير

مقادير الصلصة

- كأسان من الطماطم
- المكشّرة والمقطّعة
- صلصة صغيرة
- فص من الثوم
- ملعقة صغيرة من
- مسحوق الفلفل الاحمر
- الحريّف (تشيلي)
- نصف ملعقة صغيرة
- من الصعتر المجفف
- (اوريجانو)
- ملعقة صغيرة من الملح
- صلصة الفليفلة الحريفة
- بحسب الرغبة

مقادير التاكوس

- خمس عشرة قطعة من
- زيت نباتي للقلي
- التاكوس

مقادير الحشو

- كيلوغرام من لحم البقر
- الفروم
- ملعقة صغيرة ونصف
- من مسحوق الفلفل
- الاحمر الحريّف (تشيلي)
- ملعقة صغيرة من الصعتر
- ربع كاس من الصلصة
- التي سبق تحضيرها
- بصلتان
- ملعقة صغيرة من
- مسحوق الفلفل الاحمر
- الحلو (بابريكا)
- ملعقتان صغيرتان من
- الملح
- ملعقة كبيرة من صلصة
- ورشسترشاير

صنف من المعجنات المكسيكية محشو باللحم والبصل والتوابل. يمتاز بمذاقه الحريّف. يُقدّم في المناسبات الرسمية. من اشهر الاطباق المكسيكية.

المكمية: خمس عشرة قطعة من التاكوس، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُفرم البصل ويُدق الثوم مع الملح. تُخلط مقادير الصلصة كلها بالخلاط الكهربائي حتى تتجانس. يُصب الخليط في وعاء ويُترك يغلي مدة نصف ساعة على نار خفيفة.

يُقلّى عجين التاكوس في نصف كأس من الزيت على نار متوسطة حتى يطرى ويصير لونه ذهبياً. يُرفع التاكوس عن النار ويغطى عند الوسط (يترك مجال لوضع الحشو).

يُحضّر الحشو. يُقلّى اللحم مع البصل حتى ينضج. يُضاف مسحوق الفلفل الاحمر (التشيلي والبابريكا) والصعتر والملح وصلصة ورشسترشاير وربع كأس من الصلصة المحضرة. تُحشى قطع التاكوس وتُزيّن بالزيتون والخس والجبن المبشور ثم تُضاف الصلصة. يُقدّم هذا الطبق ساخناً.

توستادا دي كيسو

Tostada De Keso

طبق من الرقائق بالجبن وصلصة الطماطم. يمكن تقديمه مزيناً بقطع الطماطم والفليفلة الخضراء.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

تتمدّ رقاقة العجين في صينية. يوزع الجبن على سطحها وتصب فوقها صلصة الطماطم.

تدخل الصينية الى فرن حار وتترك حتى يسيل الجبن. تخرج الفطيرة من الفرن، تقسم الى اربعة اقسام وتقدم ساخنة.

يمكن دهن الرقاقة بالزبدة قبل توزيع الجبن عليها ويمكن اضافة مكعبات الطماطم الصغيرة او الفليفلة الخضراء ثم تُصب صلصة الطماطم وتقدّم.

المقادير

- قطعة من رقائق العجين
- ثلاثة ارباع كاس من
- الجبن الاصفر المبشور
- (كاتشاب)
- صلصة الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من
- Cheddar Cheese



بونويلوس دي كوليفلور

Bonwelos De Colifloor

من الاصناف المكسيكية المقلبة. قرنبيط باللبن والبيض وجوز الطيب. يقدم الى جانب البطاطا المقلية.
عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

المقادير

ربع كيلو غرام من زهر القرنبيط	ربع كيلو غرام من زهر القرنبيط
بيضة	بيضة
ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)	ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)
ملعقة صغيرة من السكر	ملعقة صغيرة من السكر
خمس ملاعق كبيرة من الدقيق	خمس ملاعق كبيرة من الدقيق
ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من الباكينغ باوور	ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من الباكينغ باوور
ربع ملعقة صغيرة من الملح	ربع ملعقة صغيرة من الملح
جوز الطيب بحسب الرغبة	جوز الطيب بحسب الرغبة
زيت نباتي للقلي	زيت نباتي للقلي

التحضير

يغسل القرنبيط ويقطع الى زهرات صغيرة. تسلق ضلوعه بالماء المملح مدة سبع دقائق ثم تصفى.
يخفق البيض مع اللبن في وعاء صغير. يمزج السكر والدقيق والباكينغ باوور والملح وجوز الطيب. يصب المزيج تدريجاً فوق البيض واللبن مع التحريك المستمر.
يسخن الزيت في مقلاة على نار قوية. تغرس زهرات القرنبيط في المزيج ثم تقلي في الزيت حتى يصير لونها ذهبياً. تقدم ساخنة.

فريخوليس فريتوس

Frikholis Fritos

طبق من الفاصولياء مع الفليفلة الخضراء. يقدم بارداً او ساخناً بعد تزيينه بالجبن المبشور.
عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة واربعون دقيقة.

المقادير

كاس ونصف من حب الفاصولياء	كاس ونصف من حب الفاصولياء
ثلاث كؤوس من الماء	ثلاث كؤوس من الماء
ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم	ملعقتان كبيرتان من البصل المفروم
فصان من الثوم	فصان من الثوم
ملعقة صغيرة من الملح	ملعقة صغيرة من الملح
ملعقتان كبيرتان من الزيت	ملعقتان كبيرتان من الزيت
مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)	مسحوق الفليفلة الحريفة (تشيلي)
ست ملاعق كبيرة من الفليفلة الخضراء	ست ملاعق كبيرة من الفليفلة الخضراء
الحلوة المفرومة	الحلوة المفرومة
ملعقتان كبيرتان من بشر الجبن الاصفر «شيدر»	ملعقتان كبيرتان من بشر الجبن الاصفر «شيدر»
Cheddar cheese	Cheddar cheese

التحضير

تغسل الفاصولياء وتنقع في الماء داخل الثلاجة، طيلة يوم كامل ثم توضع في وعاء على نار متوسطة حتى تغلي. تخفف النار. يغطى نصف الوعاء ويترك يغلي مدة ساعة ونصف. تصفى الفاصولياء من الماء ويحتفظ بمقدار كأس منه.
يُسخن الزيت في مقلاة. يُقلى فيه البصل واربع ملاعق كبيرة من الفليفلة الخضراء الحلوة والثوم مدة خمس دقائق. يضاف الخليط الى الفاصولياء مع الملح ومسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة. يُحرك الكل ويصب فوقه الماء المحتفظ به. تهرس الفاصولياء بظهر ملعقة وتخلط حتى يتجانس الخليط. يُصَبّ في طبق التقديم. يوزع على سطحه ما تبقى من الفليفلة الخضراء الحلوة ثم ينثر الجبن المبشور. يقدم الطبق بارداً او ساخناً.

طَبَق رَّعِيسِي

بيكاديللو

Picadello

طبق من اللحم مع الزيتون والزبيب واللوز. مذاقه مزيج من الحلو والمالح. يقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

◦ ملعقتان كبيرتان من اللوز المقطّع	◦ ملعقتان كبيرتان من زيت الذرة
◦ ملعقتان كبيرتان من الزبيب	◦ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
◦ ملعقتان صغيرتان من الكبر Capres	◦ نصف حبة من البصل
◦ ربع ملعقة صغيرة من الملح	◦ صغيرة الحجم مقشرة
◦ عشر حبات من الزيتون الاخضر	◦ فص من الثوم مقشر
	◦ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
	◦ حبة من الطماطم مقشرة

التحضير

يغرم البصل والطماطم وييق الثوم مع الملح. ينزع بزر الزيتون. يقطع الى قطع صغيرة. ينقع الزبيب في الماء الساخن حتى يطرى ثم يصفى.

يسخن الزيت في وعاء. يقل فيه اللحم. يضاف اليه البصل والثوم والطماطم والبقدونس واللوز والزبيب وزهر الكبر. يقلب الكل على نار متوسطة الحرارة مدة عشر دقائق. يقدّم الطبق ساخناً إلى جانب الارز والافوكا.



بيستياك بيكادو

Bistec Picado

المقادير

○ ثلاثة ارباع كيلوغرام	○ صلصة الفليفلة الحريفة
من فلييه اللحم	بحسب الرغبة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ فص من الثوم كبير
زيت نباتي للقلي	الحجم مدقوق
○ حبة من الفليفلة	○ ربع كيلوغرام من
الخضراء الحلوة	الطماطم المسلوقة
○ مقطعة الى مكعبات	○ ملعقة صغيرة من
○ بصلة صغيرة الحجم	صلصة ورشسترشاير
مفرومة	Worcestershire
○ حبة من الفليفلة	○ ملعقة صغيرة من مسحوق
الحمراء الحريفة	الصعتر اليباس (اوريجانو)
(تشيلي) مفرومة	○ ملح ويهار بحسب الرغبة

من الاطباق المكسيكية الرئيسية. شرائح من لحم الفيليه مع الخضر. يمكن تقديمه الى جانب الصلصة المكسيكية.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة على نار قوية. تقلى فيه شرائح اللحم حتى يصير لونها ذهبياً ثم تخفف النار. تضاف الفليفلة الخضراء والبصل والفليفلة الحمراء والثوم ويتابع الطهو حتى تطرى الخضر. تضاف الطماطم والصلصة الحريفة وصلصة ورشسترشاير والصعتر والملح والبهار. تغطى المقلاة ويتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج اللحم. يقدم الطبق ساخناً.

بوليلوس دي كارني

Polillos De Carne

المقادير

○ ثلاث قطع من الخبز	○ ملعقة صغيرة من
الافرنجي باللبن	مسحوق الفليفلة
(بان اوليه)	الحريفة (تشيلي)
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ربع ملعقة صغيرة من
اللبن (الحليب)	البهار
○ نصف كيلوغرام من	○ نصف ملعقة صغيرة
اللحم المفروم	من الصعتر البري
○ ملعقتان صغيرتان من	(اوريجانو)
الملح	○ بيضتان

مقادير الصلصة

○ ملعقتان كبيرتان من	○ ملعقة صغيرة من الملح
زيت الزيتون	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ بصلة مفرومة ناعماً	الكمون
○ فص من الثوم مدقوق	○ نصف كأس من الطماطم
○ ملعقة صغيرة ونصف	المقشرة والمفرومة ناعماً
من مسحوق الفليفلة	○ نصف كأس من الماء
الحريفة (تشيلي)	○ ملعقة كبيرة من صلصة
○ ربع ملعقة صغيرة من	الطماطم
الصعتر البري	

كرات من اللحم بصلصة الطماطم والصعتر والكمون. يمتاز هذا الصنف بمذاقه الحريف، يقدم الى جانب السلطة.
الكمية: خمسون كرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينقع الخبز باللبن في وعاء ثم يهرس بشوكة. يمزج مع اللحم والملح والفليفلة الحريفة والبهار والصعتر والبيض. يدغك الخليط باليد وتصنع منه كرات صغيرة الحجم. ترتب في صينية مستديرة.
يسخن الزيت ويقلّى فيه البصل والثوم مدة خمس دقائق. تضاف صلصة الطماطم والطماطم المفرومة والفليفلة الحريفة والملح والصعتر والكمون. يترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة ربع ساعة ثم تضاف كأس من الماء. يتابع الطهو حتى تغلي الصلصة من جديد. تصب الصلصة فوق كرات اللحم. تغطى الصينية بورق الألمنيوم وتدخل الى فرن مرتفع الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة حتى تنضج كرات اللحم.
يقدم الطبق ساخناً.



بيريا الا ميخيكانا

Beeria A La Mekhikana

طبق رئيسي من شرائح اللحم محشوة بالصعتر والكُمون
والفلفل الحريف. يقدم الى جانب سلطة الملفوف بالمليونيز.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعتان ونصف، مدة التبريد: اثنتا عشرة ساعة.

التحضير

يُخلط الثوم المقسم مع الصعتر والكُمون في وعاء صغير.
يُضاف الفلفل الاحمر ونصف ملعقة صغيرة من الماء ويقلب
الكل جيداً. يغسل اللحم ثم يجفف ويُشَق شقوقاً صغيرة
بشكل حادة.
تُحشى الشقوق بخليط الثوم ثم يُفرك اللحم بالملح والبهار.
يُخلط الزيت والبصل مع الخل. يُوضع اللحم في كيس نايلون.
يعقد طرف الكيس ويوضع في الثلاجة مدة اثنتي عشرة
ساعة.
يُرتب اللحم في صينية. يُرزَع عليه خليط البصل ويُدخل الى
فرن متوسط الحرارة (٢٠٠ درجة مئوية) مدة ساعتين
ونصف حتى ينضج اللحم.
يُقطع الى شرائح ويُقدَّم ساخناً مع صلصته.

المقادير

- فخذ خروف وزن
- كيلوغرامين ونصف
- الكيلوغرام
- خمسة فصوص من
- الثوم مقطعة
- ملعقة صغيرة من
- الصعتر اليابس
- كمون مطحون بحسب
- الرغبة
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من
- مسحوق الفلفل الاحمر
- الحريف (تشيلي)
- ملعقتان كبيرتان من
- الخل
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- زيت الزيتون
- بصلة مفرومة ناعماً
- نصف كاس من الماء

بولو لا ميخيكانا

Polo A La Mexicana

ملبق ريتشي من صدور الدجاج والبشمل والفاصوليا. يشفي عليه
الجبن مذاباً لمدة ١٠ دقائق.
عدد الأشخاص: خمسة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة
الطبخ: ساعة مدة التبريد: عشر ساعات.

المكونات

٥ كاس من عصير الطماطم	٥ خمسة صدور من
٥ ملعقة صغيرة من	الدجاج
٥ البشمل الصغير	٥ ثلاثة أصوص من التوم
٥ الطماطم	٥ مدقوقة
٥ ملعقة صغيرة من	٥ خمس حبات من البصل
٥ الكزبرة الطحونة	٥ مقطعة الى شرائح
٥ ملعقة كبيرة من الملح	٥ ثلاث حبات من الفلفل
٥ خمس ملاعق كبيرة من	٥ الخضراء مفرومة
٥ الجبن المبشور	٥ أربع حبات من الطماطم
٥ ملعقتان كبيرتان من	٥ مقشرة ومفرومة
٥ البقدونس المفروم	٥ نصف كاس من الزيتون
٥ ملعقة كبيرة من	٥ الملح
٥ مسحوق الثوم	٥ كاس ونصف من اللحم
٥ ملعقة كبيرة من الزبدة	٥ المقلب والمطعم أو
٥ ملعقة صغيرة من	٥ المزارج (المسوق)
٥ مسحوق الفلفل	٥ كاسان من مرق الدجاج
٥ الحماض الحريفة	٥ لو مكعبان من مرق
٥ (لتحليل)	٥ الدجاج مطبوخ في
٥ بهار بحسب الرغبة	٥ كاسين من الماء

التحضير

يُنقّى الدجاج بنصف كمية الملح والبهار والليلة الحمراء
والكزبرة والثوم في وعاء يحفظ في الثلاجة مدة عشر ساعات.
يسوى على الفحم أو يلقى بالفرن.

يقلى البصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف ما تبقى من الثوم
ثم اللبيلة الخضراء والطماطم والبشمل يقلب الكلى مدة عشر
دقائق. حسب عصير الطماطم ومرق الدجاج فوق الخليط
ويوضع الزيتون وما تبقى من الكزبرة والفلفل الخضراء
والبهار والملح ثم الثوم والبشمل. يتابع الطبخ ويتساقط لطف
الدجاج. تترك على النار حتى تتشرب المصاصة. يوضع
البقدونس قبل اكتمال التسج بنسب دقائق ويتابع الطبخ
حتى ينضج الكلى.

يصب الخليط في طبق خاص بالفرن. يوزع الجبن على
سطحه. يدخل الفرن الى فرن ساخن حتى يسيل الجبن.



بيسكادو كايادو إن كالدوليو

Pescado Capiado En Caldilio

فيليه سمك بصلصة الطماطم. من الاصناف المكسيكية
الفاخرة للشهية. يقدم مع الخبز المقلي.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ساعة.

التحضير

تقشر الطماطم والبصل والثوم. يخلط الكل في الخلاط
الكهربي.
يسخن الزيت في مقلاة. يقل في مزيج الطماطم مع
الفليفلة الحريفة والقرفة والملح. تقل الصلصة على نار خفيفة
مدة نصف ساعة ثم ترفع الفليفلة الحريفة ويتابع الطهو
حتى تثخن الصلصة.
يخفق بياض البيض ووعاء. يضاف اليه الصفار والملح
مع الاستمرار في الخفق. تغلس قطع فيليه السمك في البيض
ثم ترش بالذيق.
يسخن الزيت في مقلاة. تقل فيليه السمك في المقلاة ثم تضاف
الى الصلصة ويترك تغلي مدة خمس دقائق.
يرفع الخليط عن النار. يصب في طبق خاص. يُقدم ساخناً.

المقادير

- بيضتان مخفوقتان
- نصف كيلوغرام من
- فيليه السمك
- ملح بحسب الرغبة
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- زيت الذرة
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- الدقيق

مقادير الصلصة

- سبع حبات من الطماطم
- بصلصة صغيرة الحجم
- فصان من الثوم
- ملعقة كبيرة من زيت
- الذرة
- ثلاث حبات من الفليفلة
- الحريفة (تشيلي)
- مسحوق القرفة بحسب
- الرغبة
- ملعقة صغيرة من الملح

بيسكادو آل موخو دي آخو

Pescado Al Mokho De Akho

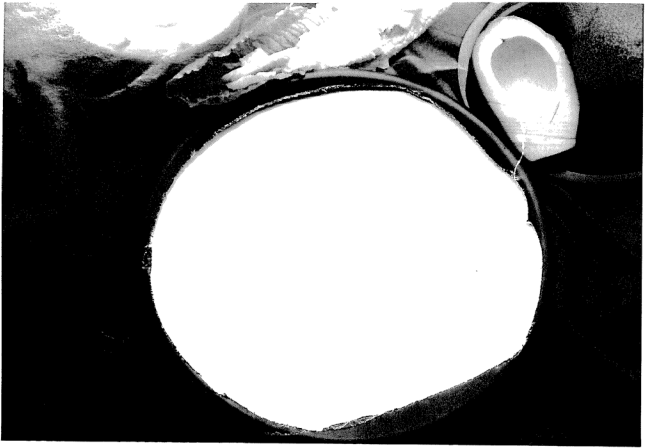
سمك بصلصة الثوم. من الاطباق المكسيكية الشهية. يقدم الى
جانب البطاطا المقلية وسلطة الخضر.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:
ثلاث ساعة.

التحضير

يعصر الليمون ويصب فوق السمك ثم يتبل بالملح والبهار
ويترك الكل جانباً. يسخن زيت الزيتون في مقلاة صغيرة على
نار متوسطة ويقب في الثوم مدة دقيقتين حتى يصير لونه
ذهبياً.
يسخن الزيت النباتي في مقلاة اخرى ويقل فيليه السمك
حتى يحمر من الجهتين مدة عشر دقائق. يرفع السمك ويرتب
في اربعة اطباق للتقديم. توزع صلصة الثوم المقلي فوق كل
طبق وينثر البقدونس على سطحه.
تقدم الاطباق الى جانب البطاطا المقلية وسلطة الخضر.

المقادير

- ليمونة حامضة صغيرة
- الحجم
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- ملعقتان صغيرتان من
- زيت الزيتون
- نصف كيلوغرام من
- سمك الصول الابيض
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- ملعقتان كبيرتان من
- زيت ذبلي
- ملعقتان كبيرتان من
- البقدونس المفروم



بيسكادو كون سالسَا دي اجواكاتي

Pescado Con Salsa De Aguakati

طبق من السمك بصلصة الأفوكادو والكريما. يزين بالبقدوس
الفرور. يقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
عشر دقائق.

المقادير

○ ورقة من الغار	○ ثلاثة أرباع كيلوغرام
○ أربع شرائح من البصل	من فليه السمك
○ ملعقتان كبيرتان من	○ ربع ملعقة صغيرة من
عصير الليمون الحامض	الملح
○ ثلاث كؤوس من الماء	○ ست حبات من الفليفلة
	الحريفة (تشيلي)
مقادير الصلصة	
○ نصف ملعقة صغيرة	○ حبة من الأفوكادو
من الملح	○ ربع كأس من اللبن
○ نصف ملعقة صغيرة	○ ربع كأس من الكريما
من صلصة ورشستر شاير	الجافة
Worcestershire	○ ملعقة صغيرة من
○ فلفل أبيض بحسب	عصير الليمون الحامض
الرغبة	○ ثلاثة أرباع ملعقة
	صغيرة من البهار
	المشكّل

التحضير

تغمر فليه السمك بالماء ويضاف إليها الملح والفليفلة
الحريفة وشرائح البصل وورقة الغار وعصير الليمون .
يوضع الوعاء على نار معتدلة الحرارة، يترك يغلي مدة عشر
دقائق ثم يرفع عن النار. يصفى السمك من مرقه. تقشر
الأفوكادو وتطحن بمطحنة الخضر. يصبّ فوقها اللبن
والكريما وعصير الليمون وصلصة ورشستر شاير. ينثر البهار
المشكّل والملح والفلفل الأبيض. يخلط الكل جيداً بالخلاط
الكهربي حتى يتجانس.
يرتب السمك في طبق خاص وتوزع عليه الصلصة. يقدّم
ساخناً.

كماروني كمنه فندرا

قريديس مع الخضر وصلصة عصير

حفظه في الثلاجة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة.

المقادير

○ كاسان من لب الأرضي

شوكي المعلبة

(الخرشوف)

○ حبة من زهر القرنبيط

صغيرة الحجم مقطعة

الى زهيرات

○ كاس ونصف من زيت

الزيتون

○ نصف كاس من الخل

○ ربع كاس من عصير

العنب

○ ملعقة صغيرة من

السكر

○ اربع ملاعق صغيرة من

الملح

ال

○ فص

○ نصف ملع

من مسحوق الخردس

○ كاس من الماء

○ خمس حبات من

الفليفلة الحلوة مفرومة

○ عصير ليمونة حامضة

ونصف الليمونة

○ ورقة من الغار

○ بصلة مقشرة ومقطعة

الى اربع قطع

حن استعمال ارضي

ج. يسلق فيه القرنبيط

بن الماء.

من والثوم والزيت والخردل

محتزج المقادير. يصب المزيج فوق

حرنبيط المفروم. يوضع الكل في وعاء مغلي

من في الثلاجة مدة اثنتي عشرة ساعة.

يغلى كاس من الماء وتضاف اليه الفليفلة المفرومة والبصلة

المقطعة وملعقتان من الملح وورقة الغار وعصير الليمون. يترك

الكل على النار مدة عشر دقائق ثم يوضع القريديس المغسول

والمنظف ويتابع الطهو مدة سبع دقائق اخرى. يرفع الوعاء

عن النار ويغطى مدة ربع ساعة ثم يصفى القريديس من مرقه

ويترك حتى يبرد.

يضاف القريديس في اليوم التالي الى خليط الخضر. يحرك

الكل جيداً ويدخل الى الثلاجة. يترك فيها مدة ست ساعات.

يصفى ويقدم.

طبق بحري مشه،
صلصته المكوّنة من
عصير العنب والخل
والخردل تضيفي عليه
طعماً لذيذاً.



أرز الافيرا كروزانا

Arroz A La Veracruzana

طبق من الارز مع البقدونس والفليفلة الحريفة. يُقدّم الى جانب شرائح اللحم والسلطة.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

المقادير

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ○ نصف كاس من الارز | ○ بصلة متوسطة الحجم |
| ○ الاميريكي (الطويل) | ○ مفرومة |
| ○ فص من الثوم مدقّوق | ○ ملعقة كبيرة من |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ البقدونس المفروم |
| ○ من الملح | ○ مكعب من مرق اللحم |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ ملعقة صغيرة من |
| ○ زيت الذرة | ○ مسحوق الفليفلة |
| ○ كاس من الماء | ○ الحريفة |

التحضير

يُغلى الماء ويذوّب فيه مكعب من المرق. يُغسل الارز ويُغمر بالماء الساخن مدة عشر دقائق ثم يصفى.
يُسخّن الزيت في وعاء ويقلّى فيه الارز حتى يصير لونه ذهبياً. يُضاف اليه الثوم والبصل والملح. يقلّب الكل حتى يذبل البصل. يَنثر البقدونس ومسحوق الفليفلة، يُصبّ المرق فوق الخليط. يغطى الوعاء ويترك الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تخفّف النار، يتابع الطهو حتى يتبخّر السائل وينضج الارز. يُقدّم الطبق ساخناً.

تشيلي كون كارني

Chili Con Carne

طبق رئيسي من الفاصولياء الحمراء واللحم والطماطم. يُقدّم ساخناً الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من لحم | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ البقر المفروم | ○ من الملح |
| ○ بصلة كبيرة الحجم | ○ ملعقتان صغيرتان من |
| ○ مفرومة | ○ مسحوق الفليفلة |
| ○ فصوص من الثوم | ○ الحمراء الحريفة |
| ○ مدقّوقان | ○ (تشيلي) |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ قطع لحم البقر | ○ الكمون |
| ○ المجفف | ○ ورقة من الغار يابسة |
| ○ كاس وربع من | ○ ومطحونة |
| ○ الفاصولياء الحمراء | ○ كاس وربع من الطماطم |
| ○ المتفوعة والسلوطة | ○ المقطعة والمعلبة |
| ○ ملعقة كبيرة من زيت | ○ ملعقة كبيرة من الزبدة |
| ○ نباتي | |

التحضير

يسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة. تقلّى فيه قطع اللحم المجفف والبصل ولحم البقر المفروم والثوم مدة خمس دقائق. تضاف الطماطم والغار المطحون والملح والكمون ومسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة. يقلّب الكل جيداً.
تدهن صينية بالزبدة ويصب فيها الخليط. تدخل الى فرن متوسط الحرارة (١٧٥ درجة مئوية) مدة نصف ساعة.
تخرج الصينية من الفرن، تضاف اليها الفاصولياء الحمراء ثم تغطى بورق المينيوم ويعاد ادخالها الى الفرن ثانية. تترك مدة عشرين دقيقة حتى تنضج الفاصولياء. يُقدّم الطبق ساخناً.

أروز بولوايه بيكادو

Arroz Polo Eh Picado

طبق مكسيكي رئيسي. يحوي الدجاج والخضّر والقريدس.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تسخّن ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون في مقلاة. تقلى فيه قطع الدجاج حتى يصير لونها ذهبياً. يصب فوقها الماء وتخفف النار. يترك الدجاج يغلي مدة عشرين دقيقة في الوعاء المغطى. يصفى ويحتفظ بالمرق. يترك الدجاج جانباً حتى يبرد. تُقشر الطماطم وتقطع الى ثمانية أجزاء. تقطع شرائح لحم البقر المجفف الى مربعات صغيرة. يسخّن ما تبقى من زيت الزيتون في وعاء. يقلى فيه البصل والثوم والطماطم حتى تذبل الخضّر. يغسل الارز ويضاف الى الخليط. يحرك الكل حتى يحمر الارز. يصب المرق المحتفظ به وعصير التفاح فوق الخليط. ينثر الزعفران والفلفل والملح ثم يصب الماء المغلي. يحرك الخليط جيداً. يضاف اليه الدجاج وشرائح اللحم المجفّف والقريدس. يُقَلَّب الكل ويغطى الوعاء. يترك على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار مدة ثلث ساعة. تضاف البازلاء ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يُقدّم طبق ساخناً.

المقادير

- كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من قطع الدجاج
- نصف كاس من الماء
- خمس ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- بصلة متوسطة الحجم مفرومة
- فص من الثوم مدقوق
- ثلاثة ارباع كاس من الارز الاميريكي
- ثلاث كؤوس من الماء المغلي
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من عصير التفاح
- فلفل احمر وزعفران
- حسب الرغبة
- جبنان من الطماطم
- اربع شرائح من لحم البقر المجفف (جانبون بقرى)
- كاس من القريدس (جمبري) المثلج، مقشر ومسلوق
- كاسان من البازلاء المعلبة او المجمدة

أروز كون بولو

Arroz Con Polo

صدور دجاج بالخضّر والارز وشرائح من اللحم المجفف.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تغمر صدور الدجاج بالماء وتسلق على نار معتدلة الحرارة. يضاف اليها البصل والثوم والملح والفليفلة الخضراء. يترك الكل حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو مدة ثلاثة ارباع الساعة.

يرفع الدجاج من الخليط ويقطع الى قطع صغيرة. توضع في وعاء ويضاف اليها البازلاء والزيتون والصعتر والملح والبهار. يخلط الكل جيداً ويترك جانباً.

تشوى شرائح اللحم وتوضع في وعاء. يضاف اليها الارز ويترك حتى يصير لونه ذهبياً. تضاف الطماطم ويترك الخليط على النار مدة خمس دقائق. يصب الخليط في صينية خاصة بالفرن. تضاف اليه قطع الدجاج والخضّر. تسكب ثلاث كؤوس من مرق الدجاج فوق الخليط، يُقَلَّب الكل جيداً ويدخل الوعاء الى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج الخليط.

المقادير

- قطعتان من صدور الدجاج
- اربع كؤوس من الماء
- ربع بصلة مفرومة ناعماً
- فص من الثوم مدقوق
- ملح وبهار حسب الرغبة
- ثمانين حباً من الفليفلة الخضراء مقطّعة
- ثمانين عشرة حبة من الزيتون الاخضر
- كاسان من البازلاء المعلبة
- نصف ملعقة صغيرة من الصعتر الاخضر
- ملعقة صغيرة من الملح
- شرائح من لحم البقر المجفف
- نصف كاس من الارز
- اميريكي
- كاس من الطماطم المعلبة



حلويات

ميخيكانا تشوكولات

Mekhikana Chocolate

مهلبية مع الشوكولا. تبرز فيها نكهة القرفة. تقدّم ساخنة مع البسكويت أو الطوى الناشفة.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يخلط الشوكولا مع الفانيليا ومسحوق القرفة والكريمة في وعاء. يوضع على نار خفيفة مع التحريك المستمر حتى يتجانس الكل. يصب اللبن فوق المزيج تدريجاً. يحرك الكل جيداً من دون أن يغلي ثم يرفع عن النار.
يخفق صفار البيض مع السكر حتى يتجانسا. يوزع عليه قليل من مزيج الشوكولا ويتابع الخفق. يضاف مزيج البيض الى مزيج الشوكولا ويخفق الكل. ينثر بشر الليمون ويتابع الخفق.
يصب الشوكولا في أوعية صغيرة يحرك بعود من القرفة بدل الملاعة ويقدم ساخناً.

المقادير

○ قطعان من الشوكولا المُر	○ كاس من اللبن (الحليب)
○ نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا	○ صفار بيضتين
○ ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة	○ ملعقتان كبيرتان من السكر
○ أربع ملاعق كبيرة من الكريمة الدسمة	○ ملعقة صغيرة من بشر الليمون الحامض
	○ أربعة عيدان من القرفة

تريفل ميخيكانا

Treffle Mekhikana

حلى بالكريمة وعصير الفاكهة والأناناس. تزين ببشر الشوكولا واللوز المحمص. تقدّم باردة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يخلط السكر والملح ودقيق الذرة في وعاء. يصب فوقه اللبن ويحرك حتى يذوب الدقيق. يوضع الوعاء على نار خفيفة. يترك حتى يغلي مع الاستمرار في التحريك. يضاف البيض ويتابع التحريك حتى يثخن المزيج. تنثر الفانيليا. يرفع الوعاء عن النار ويغطى بورق الشمع.
تقطع الكعكة الجاهزة الى مربعات. ترتب في طبق التقديم. يصب فوقها عصير التفاح والأناناس وتغطى بمزيج البيض واللبن.
تخفق الكريمة مع السكر الناعم حتى يصير المزيج هشاً. يوزع المزيج على سطح المربعات وينثر عليه بشر الشوكولا. ترتب المربعات باللوز المحمص. تغطى وتدخل الى الثلاجة قبل التقديم.

المقادير

○ أربع ملاعق كبيرة من عصير التفاح	○ ملعقتان كبيرتان من السكر
○ أربع ملاعق كبيرة من عصير الأناناس	○ ملعقة كبيرة من دقيق الذرة (كوبن فلور)
○ أربع ملاعق كبيرة من الكريما الجاهزة المخفوقة	○ ربع ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقة كبيرة من السكر الناعم	○ كاس من اللبن (الحليب)
○ بشر شوكولا نصف محل Semisweet	○ بيضتان مخفوقتان
○ بحسب الرغبة	○ ملعقة صغيرة من الفانيليا
	○ كعكة جاهزة Sponge cake
	○ لوز محمص للمزينة



كابيروتا دي مارجرىتا

Caperotada De Marguaria

التحضير

يقطع الخبز الافرنجي الى شرائح. يدهن سطحها بالزبدة. يمزج اللبن والسكر والقرفة في وعاء على نار متوسطة. يترك المزيج يغلي مدة عشر دقائق مع الاستمرار في التحريك. يخفق صفار البيض ويصب تدريجاً فوق المزيج. يرفع الوعاء عن النار ويترك المزيج ليبرد. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً ويضاف الى المزيج في الوعاء. يحرك الكل ويقسم الى ثلاثة اقسام متساوية.

ترتب طبقة من شرائح الخبز في صينية مستطيلة لا يلتصق بها الطعام. ينثر عليها نصف كمية جوز الهند والزبيب والاناناس وسلطة الفاكهة والجوز وتغطى بالقسم الاول من المزيج. تمد طبقة ثانية من الخبز. ترش بما تبقى من جوز الهند والزبيب والاناناس وسلطة الفاكهة والجوز. وتغطى بالقسم الثاني من المزيج. وأخيراً، تمد طبقة ثالثة من الخبز ثم يوزع القسم الثالث من المزيج على سطح الطبق.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة (١٧٠ درجة مئوية) مدة ثلاثة ارباع الساعة. تترك حتى تبرد قليلاً ثم تقدم.

مهلبية بالخبز الافرنجي والفاكهة والجوز. يمكن تقديمها مزيّنة بالقرفة. تؤكل باردة او ساخنة.

عدد الأشخاص: خمسة عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من | ○ نصف كأس من الزبيب |
| قطع الخبز الافرنجي | ○ نصف كأس من جوز |
| الصغير | الهند المبشور |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ نصف كأس من |
| الزبدة | الاناناس المعلّب المقطّع |
| ○ ثلاث كؤوس من اللبن | ○ كأس من سلطة الفاكهة |
| (الحليب) | المعلبة |
| ○ كأس من السكر | ○ ربع كأس من الجوز |
| ○ رشة من مسحوق القرفة | المبشور |
| ○ ست بيضات | |

بودين دي زاناخوريا

Podin De Zanakhoria

مهلبية بالكعك والجوز والبشور. حلوى اعادة العلم وخليفة.
تقدم باردة مع القش.
عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو:
خمس وثلاثون دقيقة.

المكونات

• ست ملاعق كبيرة من
الزبدة
• كأس من اللبن المكثف
(الكرتر)
• اربع بيضات
• نصف كأس من الجوز
البشور
• خمس ملاعق كبيرة من
الكعك المحقوق

• ربع ملعقة صغيرة من
الفانيليا
• خمس ملاعق كبيرة من
السكر
• ملعقتان كبيرتان من
الماء
• ملعقتان كبيرتان من
صمغ البربنتال
• ملعقة كبيرة من البيق

التحضير

تمزج الزبدة مع اللبن في وعاء حتى يصبح الخليط هشاً.
يضاف البيض (الواحدة تلو الأخرى). يضاف الكعك بملعقة
كوبدائية حتى يذائس. يضاف الجوز والبشور والفانيليا
والكعك الدقيق. يحرك الكعك جيداً بملعقة خشبية.
يضع قالب خاص بالفرن والجريدة ويضخ قعره ويصوانه
بالدقيق. يصب فيه الخليط الجوز ويضخ الى قرن متوسط
الحرارة (١٧٥ درجة مئوية) مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى
تنضج المهلبية. تخرج من الفرن وتترك حتى تبرد.

يقطع الماء مع السكر في وعاء مدة دقيقتين على نار معتدلة
الحرارة. يصب فوقه صمغ البربنتال ويترك الكعك على النار مدة
ثلاث دقائق. يترك القطر ليبرد ثم يوزع على المهلبية.

يدخل القالب الى التلاجة. يقطع الى قطع متوسطة الحجم
قبل تقديمه.



بان تيتي

Pan Titi

صنف من الحلويات المكسيكية اللذيذة. يحضر بسرعة. يؤكل مع الشاي أو اللبن. يمكن تقديمه مزيناً بالمرابي.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

يمزج صفار البيض مع الملح والسكر واللبن وزيت الذرة. يخفق المزيج بخفاقة كهربائية مدة دقيقة. ينخل الدقيق ويضاف تدريجاً الى المزيج مع الفانيليا والباكينج باودر ويستمر في الخفق حتى يتجانس الكل. يخفق بياض البيض حتى يصير هشاً. يصب فوق المزيج ويحرك. تدهن صينية مربعة بملعقة من الزبدة ثم ترش بالدقيق. يصب فيها المزيج. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة (١٩٠ درجة مئوية) مدة عشر دقائق. تخفف الحرارة الى ١٨٥ درجة مئوية وتترك الصينية في الفرن مدة نصف ساعة حتى يحمر سطحها ثم تخرج من الفرن لتبرد. تقلب الكعكة في طبق خاص وتقدم باردة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ○ بيضتان | ○ نصف كاس من السكر |
| ○ ملعقة صغيرة من الباكينج باودر | ○ ربع كاس من اللبن |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من الملح | ○ ربع كاس من زيت الذرة |
| ○ ملعقة صغيرة من الزبدة | ○ ربع ملعقة صغيرة من الفانيليا |
| | ○ ثلاثة أرباع كاس من الدقيق |

بانكيه دي أروز

Panke De Arroz

كعكة بالبيض واللبن والجبن المبشور. تقدّم مع الشاي أو عصير الفاكهة.

الكمية: تسع قطع، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

تخفق الزبدة في وعاء. يضاف اليها السكر والبيض تدريجاً مع الاستمرار في الخفق. يمزج الباكينغ باودر مع دقيق الذرة. يضاف اليه اللبن والجبن المبشور. يحرك الكل جيداً ويصبّ فوق مزيج البيض.

يدهن قالب بالزبدة، يرش بالدقيق ويوزع فيه المزيج. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة (١٧٥ درجة مئوية) مدة أربعين دقيقة. يخرج من الفرن. يترك حتى يبرد مدة عشر دقائق. تقليب الكعكة فوق طبق التقديم. تقطّع الى شرائح وتقدم.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| ○ ربع كيلوغرام من الزبدة | ○ ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باودر |
| ○ عشر ملاعق كبيرة من السكر | ○ ربع كاس من جبن «موتزاريلا» المبشور |
| ○ خمس بيضات | ○ ربع كاس من اللبن |
| ○ ثلاثة أرباع كاس من دقيق الأرز | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |



بان دي سافرون

Pan De Safron

حلوى مكسيكية خفيفة ومغذية. تحضر بسرعة. يمكن تناولها مع الشاي. تُقدّم في المناسبات الرسمية والعادية.
عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُخلط الدقيق والسكر والباكينغ باور في وعاء. تُضاف الزبدة وتُعجن باليدين حتى يمتصها الدقيق. يُخفق البيض واللبن والزعفران في وعاء آخر ويُصب على خليط الدقيق والسكر ثم يعجن الكل جيدا حتى يتحول الى عجينة متماسكة. يُدهن قالب بالزبدة ويُرش بالدقيق (يُفضّل استعمال قالب يمكن فصل قاعدته عن جوانبه) ويمدّ العجين فيه. يُقشّر التفاح ويُقطع الى شرائح رقيقة. ترتب الشرائح فوق العجين. يُرش عليها قليل من السكر وتوزّع الزبدة على سطح الخليط. يُدخل القالب الى فرن تبلغ حرارته ٤٢٥ درجة مئوية مدة نصف ساعة حتى يحمر السطح.

المقادير

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ○ بيضة | ○ كأس من الدقيق |
| ○ ملعقة كبيرة من الزعفران المطحون | ○ ثلاث ملاعق صغيرة من البايكينغ باور baking powder |
| ○ أربع حبات من التفاح | ○ ثلث كأس من السكر |
| ○ زبدة لدهن الوعاء | ○ سبع ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ دقيق لرش الوعاء | ○ ربع كأس من اللبن |
| ○ قليل من السكر والزبدة | |

سيفيلاناس

Sivilanas

حلوى مكسيكية خفيفة. تزين باللوز والسكر الناعم. تقدم مع الشاي أو اللبن.
الكمية: خمس وعشرون قطعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| ○ ملعقة كبيرة من الكريما | ○ ست ملاعق كبيرة من الزبدة |
| ○ ملعقة صغيرة من الفانيليا | ○ ثلاثة ارباع كأس من السكر الناعم |
| ○ كأس من الدقيق | ○ رشّة من الملح |
| ○ نصف كأس من اللوز المطحون | ○ صفار بيضتين |

التحضير

والفانيليا مع الاستمرار في الخفق. يرش الدقيق تدريجاً. يعجن الكل باليد حتى تتشكل كتلة متماسكة. يقسم العجين الى قسمين ويغلف كل قسم بورق شمع ويُحفظ في الثلاجة مدة ساعة. يُخرج العجين من الثلاجة ويمدّ على سطح. يقطع الى قطع صغيرة وباشكال مختلفة بحسب الرغبة. ترتب القطع في صينية خاصة بالفورن ويوزّع على سطحها اللوز المطحون ثم تدخل الى فرن مرتفع الحرارة (٤٠٠ درجة مئوية) مدة ربع ساعة.

تخرج الصينية من الفرن. ينثر ما تبقى من السكر الناعم على سطح القطع. تقدم باردة.

تُخفق الزبدة مع خمس ملاعق كبيرة من السكر ورشة من الملح بخفاقة كهربائية. يضاف اليها صفار البيض والكريما



بان سوبايبيلاس

Pan Sopiepilas

التحضير

يُنخل الدقيق والباكينغ باور والمُح والمُح ويضاف السمن ويتابع التقليب بالشوكة. يصب الماء فوق الخليط تدريجاً ويعجن باليدين حتى يصير كتلة متماسكة.

يرش الدقيق على سطح ويعجن عليه العجين. يغطي بقطعة قماش ويترك ليرتاح مدة ثلاث ساعة.

يُمزج السكر مع دقيق الذرة في وعاء. تهرس قطع الأناناس وتُضاف مع عصيرها إلى الخليط. يحرك الكل بملعقة خشبية. يترك الوعاء على نار معتدلة الحرارة حتى يغلي مدة دقيقة مع الاستمرار في التحريك. يرفع ويترك ليبرد.

يقسم العجين إلى أربعة أقسام. يرق كل قسم بشكل مستطيل على سطح مرشوش بالدقيق ثم يقطع إلى أربع مربعات.

يسخن الزيت في مقلاة على نار معتدلة الحرارة. تقي في قطع العجين مدة دقيقة حتى تنتفخ ثم تقلب على الجهة الثانية لتحمر. ترفع من الزيت وتجفف على ورق نشاف ثم يقطع مستطيل صغير في وسط كل قطعة بسكين ويوضع جانباً. تحشى القطعة بالخشو المحضر وتغطي بالمستطيل. يرش السكر الناعم على سطح القطع وتقدم ساخنة.

فطائر محشوة بالأناناس والسكر ونشاء الذرة. تؤكل ساخنة بعد تزيينها بالسكر الناعم.

الكمية: ست عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- كاس من الدقيق
- ثلاث ملاعق صغيرة من البكينغ باور
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من السمن
- ست ملاعق كبيرة من الماء
- زيت نباتي للقلي

مقادير الخشو

- ملعقتان كبيرتان ونصف من السكر
- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة (كورن فلور)
- كاس من الأناناس
- المقلب مع العصير
- سكر ناعم بحسب الرغبة

ناتيلاس دي الميندرادو

Natilas De Almendrado

التحضير

يُخفق صفار البيض مع الملح والسكر. يصب الحليب تدريجاً فوق المزيج مع الاستمرار في الخفق. يوضع الوعاء داخل وعاء آخر فيه ماء ويترك يغلي على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى يثخن المزيج. يرفع عن النار. يضاف إليه اللوز مع خلاصته. تترك الكريما حتى تبرد. توضع في قسم التجميد مدة نصف ساعة قبل تقديمها.

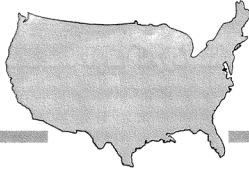
يُستخرج من اللوز سائل أبيض يسمى «حليب اللوز»، ينصح به في حالات السعال، ويوصف بصورة خاصة للأطفال. وقد يحلّ في بعض الأحيان، محل لبن (حليب) الأم المرضع.

كريما باللوز. شهية وخفيفة. يمكن تناولها مع الكومبوت. تقدم إلى جانب الحلوى الناشفة.

عدد الأشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق، مدة التبريد: نصف ساعة.

المقادير

- صفار ست بيضات
- رشّة من الملح
- ربع كاس من السكر
- كاسان من الحليب الساخن
- نصف ملعقة صغيرة من صلصة خلاصة اللوز
- ست ملاعق كبيرة من اللوز المطحون خشناً



اميركا

كلمة اميركا تطلق أكثر الأحيان على الولايات المتحدة الأمريكية الخمسين، والتي تعتبر البلد الرابع في العالم من حيث اتساع مساحتها وعدد سكانها. والارض الاميركية خصبة وإنتاجها منوع يشمل الحبوب والخضر والفاكهة. اما الطبخ الاميركي فيختلف تماماً عن الطبخ الأوروبي المتطور عبر خبرات متوارثة. الطبخ الاميركي منسجم مع نمط الحياة العصرية السريعة الإيقاع والتي تُقِيم الأشياء بفائدتها العملية وليس بجودتها. في المطاعم الاميركية التقليدية تقدّم أصناف غنية بكميتها لا بنوعيتها. اصناف تُحضّر بسرعة وتخضع لقواعد الغذاء الصحي وتُشبع الجائع. وأكثر الوجبات يتألف من صنف رئيسي وسلطة غنية وحلوى او بوظة. وفي المنازل لا يختلف نوع الطعام كثيراً عنه في المطاعم. ربة البيت الاميركية تعودت السير على ايقاع الحياة السريعة، تلجأ في تحضير طعام العشاء الى المعلبات والمثلجات والاطعمة المحفوظة وتطهو في افران حديثة تسهل اعداد الطعام وتوفر الوقت الثمين. أشهى الاصناف الاميركية من نوع «الطعام السريع» الذي بات شهيراً في العالم. من هذا الطعام الصنف الشعبي المُفضّل «الهامبرجر» ويؤكل مع البطاطا المقلية وانواع متعددة من الصلصات الجاهزة، والدجاج المقلي، وحساء البصل، وقطع كبيرة مشوية من لحم العجل. تعود الشعب الاميركي تناول وجبة خفيفة ظهراً في احد مطاعم «الخدمة الذاتية» ليتمكن من مواصلة نشاطه بعد الظهور. ويستهلك الاميركيون كميات كبيرة من منتجات ارضهم المصنّعة والمحفوظة في علب واكياس، في كل اوقات النهار والسهرة.



مقبّلات

بوب كورن

Pop Corn

من الأصناف الخفيفة واللذيذة. ذرة مطهية بالزيت. يقدم مع أطباق اللحوم أو في ساعات ما بعد الظهر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

يوضع الزيت في وعاء، تصب فوقه حبات الذرة. يهز الوعاء حتى تغطي الحبات بالزيت، ينثر قليل من الملح ويترك الكل على نار متوسطة حتى تفتح حبات الذرة كلها مع هز الوعاء من حين إلى آخر. يمكن إضافة السكر الناعم أو القطر عوضاً عن الملح.

المقادير

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ○ كأس من حبات الذرة | ○ خمس ملاعق كبيرة من |
| ○ ملح بحسب الرغبة | زيت نباتي |

هاواي ايتيزرز

Hawaii Appetizers

خليط من الخضر والفلكهة ولحم الديك والفريديس. يقدم في أطباق خاصة به.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

تحضر الصلصة، بخفق البيض مع الملح وعصير الليمون ثم يصب الزيت تدريجاً مع التقليب المستمر حتى تتخذ الصلصة. يضاف إليها الكاتشاب ويضع نقط من صلصة ورشستر والقشدة. يقلب الكل جيداً حتى يتجانس. ترتب ورقة من الخس في طبق وتغطي بقليل من الاناناس المقطع ثم بالفريديس المسلوقة المزوجة مع الصلصة المحضرة وقطع من صدر الديك واخيراً بقطعة أخرى من الاناناس. تزين بحزوز البرتقال وبجبة من الكرز.

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ خمس شرائح من الاناناس المعلب | ○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب) |
| ○ ربع كيلوغرام من صدر ديك حبش مسلوقة | ○ حبة من الليمون الحامض |
| ○ حبة كبيرة من البرتقال | ○ ملعقتان كبيرتان من القشدة الطازجة |
| ○ يضع أوراق من الخس بيضة | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي |
| ○ ربع كيلوغرام من الفريديس (الجمبري) مسلوقة | ○ خمس حبات من الكرز المعقود بالسكر |
| ○ ملعقة صغيرة من صلصة ورشسترشاير | ○ ملح بحسب الرغبة |

تحتل الذرة في مجال استهلاك الحبوب، المرتبة الثالثة بعد القمح والأرز. تزرع في البلدان الحارة. موطنها الأصلي أمريكا التي تعتبر أكبر مصدراً لها، وتزرع الآن على نطاق واسع في هنغاريا ويوغوسلافيا وإيطاليا. الذرة ثلاثة أنواع: البيضاء والصفراء، ومصدر هذين النوعين أمريكا وبلاد الدانوب، ثم الذرة البرتقالية ومصدرها إيطاليا.

التحضير

يصفى الاناناس من ماء الحفظ. تقسم شريحتان منه إلى نصفين ويقطع الباقي إلى قطع صغيرة. يقسم لحم الديك إلى أقسام طويلة رقيقة.

بيكد بوتيتو

Baked Potato

لفائف من البطاطا مطهّوة بالفرن. تقدّم مع اللحوم المشوية أو المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

تغسل حبات البطاطا جيداً. تشق طولياً من الوسط من دون أن تنفصل عن بعضها. يلفّ كل منها بورق المينيوم وتدخل الى فرن حار مدة نصف ساعة.

تخرج من الفرن. تفتح ويوضع فيها خليط الجبن والزبدة والملح والبهار والبقدونس. تعاد الى الفرن وتترك فيه مدة عشر دقائق حتى يسيل الجبن. تقدّم مع اطباق اللحوم.

ملاحظة: يمكن حشو البطاطا بالكريما الحامضة (ساور كريم) بدلاً من الجبن والبقدونس.

المقادير

- | | |
|----------------------------|--|
| ○ خمس حبات من البطاطا | ○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً |
| ○ الكبيرة الحجم | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ ربع كأس من الزبدة | |
| ○ ربع كأس من الجبن المبشور | |





بيكد سالمون

Baked Salmon

سمك سلمون مع الخضر واللبن (الحليب) والبيض. من المقبلات الاميركية المشهية. يقدم مقطّعاً الى شرائح.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

المقادير

○ نصف ملعقة صغيرة من الملح	○ علبتان من السلمون المعلّب (متوسطا الحجم)
○ نصف ملعقة صغيرة من البهار الاسود	○ كاس من الكرفس المفروم ناعماً
○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً	○ كاس من البصل المفروم ناعماً
○ بشر قشرة حبة من الليمون الحامض	○ ربع كاس من الزبدة السائلة
○ عصير ليمونتين حامضتين	○ ربع كيلوغرام من الفطر المعلّب المفروم ناعماً
○ نصف كاس من اللبن (الحليب)	○ كاسان من الخبز الناشف المطحون
○ بيضتان مخفوقتان	

التحضير

يصفى سمك السلمون من مائه ويفتّت ناعماً بشوكة. يقلى الكرفس والبصل بالزبدة حتى يذبل. يضاف اليهما الفطر. ويتابع التقليب مدة خمس دقائق.

تخلط الخضر مع الخبز المطحون والسمك والملح والبهار والبقدونس وبشر الليمون وعصيره. يصب البيض المخفوق واللبن ويقلب الكل حتى يتجانس. يسكب في قالب «كيك» مستطيل مدهون بالزبدة، يدخل الى فرن حار ويترك فيه مدة ثلاثة ارباع الساعة. يقدم ساخناً او بارداً ومقطّعاً الى شرائح.

جريد فيش

Grilled Fish

طبق شهى من السمك المشوى مع القريدس المقلي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

التحضير

يقلى القريدس بالزيت وتضاف اليه الطماطم والبصلة ويترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

تشوى قطع السمك، يخلط البقدونس مع الثوم والجبن والزيتون والملح والفلفل ويضاف مع السمك المشوى الى الطماطم والقريدس.

يرتب الخليط في طبق التقديم، يوزع عليه عصير الليمون ويقدم.

المقادير

- سمكة كبيرة للشى
- ملحقتان كبيرتان من الجبن الأصفر المطحون
- ملحقتان كبيرتان من الجبن الأبيض المطحون
- نصف كأس من زيت الزيتون
- نصف كأس من القريدس المنخلف
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود (البهار)
- عصير ليمونتين حامضتين
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- بصلة صغيرة مفرومة ناعماً
- ثلاث حبات من الطماطم مقطعة
- كأس من الزيتون الأسود الخالي من النوى والمقطع
- ملحقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

يعيش القريدس في المحيطات والمياه الطلوة. يصطاد بواسطة الشباك. يتراوح طوله بين أربعة وخمسة سنتمترات وقد يصل الى عشرين سنتمراً.



سَلَاة مَكْرُونِي سَالَاد

Macaroni Salad

سَلَاة مَشْبُوهة مِنَ الْمَكْرُونَةِ مَعَ الْقِلْبَلَةِ وَالْبِصَلِ وَالْكِرْسِ.
تَقْدَمُ فِي الْمُنَاسَبَاتِ الرَّسْمِيَّةِ وَالْأَخِيَارِ.
عَدَدُ الْإِنْتِظَامِ: خَمْسَةُ عَدَدُ التَّحْضِيرِ: رُبْعُ سَاعَةٍ. مَدَّةُ الطَّهْوِ:
عَشْرُ دَقَاقٍ.

الْمَقَادِيرُ

- | | |
|---|---|
| ○ نِصْفُ كِيلُوغَرَامٍ مِنَ
الْمَكْرُونَةِ الصُّفْرِ | ○ ثَلَاثُ مَلَاعِقٍ كَبِيرَةٍ مِنَ
مُصْلَسَةِ الصُّوْيَا |
| ○ الْحُجْمُ | ○ نِصْفُ كَاسٍ مِنَ صُلْبَةِ
الْقِيلْبَلَةِ |
| ○ نِصْفُ كَاسٍ مِنَ الْقِلْبَلَةِ | ○ مِثْقَالُهُ صَغِيرَةٌ مِنَ
الْقِيلْبَلَةِ |
| ○ الْحَمْرَاءُ الْمَقْرُومَةُ نَاعِمًا | ○ نِصْفُ كَاسٍ مِنَ الْقِلْبَلَةِ |
| ○ نِصْفُ كَاسٍ مِنَ الْقِلْبَلَةِ | ○ رُبْعُ كَاسٍ مِنْ زَيْتِ
لُبَانِي |
| ○ الْخَضِرَاءُ الْمَقْرُومَةُ نَاعِمًا | ○ عَصِيرَ لَيْمُونَةٍ حَامِضَةٍ |
| ○ نِصْفُ كَاسٍ مِنَ الْبِصَلِ | ○ مِلْحٌ وَبِهَارٌ بِحَسَبِ
الرَّيَاءَةِ |
| ○ الْخَضِرُ الْمَقْرُومُ نَاعِمًا | |
| ○ نِصْفُ كَاسٍ مِنَ الْكِرْسِ | |
| ○ الْمَقْرُومُ نَاعِمًا | |

التَّحْضِيرُ

تُسَلَّقُ الْمَكْرُونَةُ فِي الْمَاءِ الْغَلِي مَدَّةٍ سَبْعِ دَقَاقٍ ثُمَّ تَغْسَلُ
بِالْمَاءِ الْبَارِدِ وَتُصَلَّى.
يُضَافُ الْكِرْسُ وَالْقِلْبَلَةُ الْحَمْرَاءُ وَالْخَضِرَاءُ وَالْبِصَلُ
وَاللَّحْ وَالْبَهَارُ وَصَلْبَةُ الصُّوْيَا الْمُنْتِجَةِ مَعَ مُصْلَسَةِ الْقِيلْبَلَةِ.
يُقَالَبُ الْكُلُّ حَتَّى تَشْتَلِقَ الْمَقَادِيرُ. يَمْرُجُ عَصِيرَ الْيَمُونِ مَعَ
الزَّيْتِ وَالسُّكَّرِ. يَسْبَغُ لَوْنًا بِلِلْمُصْلَسَةِ الْيَمُونِ إِلَى حِنِّ
التَّقْدِيمِ.

بِرُؤْيَايَتِي وَ...
تَمْنِي خَلَا وَتَكُونُ ذَاتُ لَوْنٍ مِثْلَ الْبُيَاضَةِ.

هاواي سالاد

Hawaii Salad

طبق من السلمون والكافيار وقطع الأناناس والسك. من الأطباق الكثيرة الذي يتميز بها المطبخ الأمريكي. يقدم إلى جانب البيتانيو الثلاثة.
عدد الأجزاء: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

المكونات

○ نصف كيلو غرام من شرائح السمك	○ ثلاث ملاعق كبيرة من التين (الحليب) المكثف
○ عصير نصف ليمونة حامضة	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الخليلة
○ كأس من الماء	○ الصمغ الحلوة
○ ورقة من الخبز	○ رشّة من السكر
○ خمس حبات من الفلفل الأسود	○ ملح و بهار بحسب الرغبة
○ حبتان من القرنفل	○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم
○ شح من الكرفس	○ (كالتشاب)
○ قطع ناعماً	○ نصف ملعقة صغيرة من الصمغ والحصى من الكافيار
○ حبة من الخليلة	○ يقطع أوراق من الخس
○ الصمغ والحصى من الفلفل الحلو	○ بيضة مسلوقة
○ بيضة كبيرة مفرومة ناعماً	○ معلقتان كبيرتان من الكافيار
○ ثلاث شرائح من الأناناس الحليب	○ خمس شرائح من سمك السلمون المدخن
○ معلقة كبيرة من زهر التندر (كافيار)	○ ربع قطع من مخلل الخيار
○ نصف كأس من لبّ الجوز	○ بيضة سلووع من صلصة المايونيز
○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة المايونيز	

التحضير

تخلط شرائح السمك وتقطع بعصير الليمون مدة عشر دقائق.
يفي كأس من الماء مع ورقة الفلفل والقرنفل والملح وحيات الفلفل. تشاب شرائح السمك ثم تخلط النار ويتابع الغلي مدة سبع دقائق. تترك حتى يبرد في الماء ذاته من ثلاث إلى أربع.

تقسم كل حبة من الخليلة إلى قسمين، ينزع بزرها وتقطع إلى قطع صغيرة.
ترفع شرائح الأناناس من ماء الملقط وتقطع إلى قطع صغيرة. يوضع الأناناس والكرفس والخليلة والبصل في وعاء عميق ويضاف زهر الكبر والجوز والفروم خشناً.
توضع الخبز شرائح السمك الباردة ويقلب التين بحذر. تحضر الصلصة بمزج الفانوان مع التين المكثف ومسحوق الخليلة والسكر والملح والتبهار و صلصة الطماطم والكافيار.
تصب الصلصة فوق السمك ويترك التين مدة عشر دقائق. ترطب أوراق الخس على طبق السلطة.
تصب السلطة وتزين بشرائح البيض ثم بالكافيار ثم بسمك السلمون والخيراً بمخلل الخيار وأوراق البقدونس.



كراب ميت بينابل اورياتال

Crab Meat Pineapple Oriental

اناناس محشو بالجوز والكريما وصلصة المايونيز، سلطة مشهية تقدّم مزينة بلحم السرطان والعنب.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة.

التحضير

ينظف السرطان، ينزع جلده واقسامه القاسية. يقطع الكرفس الى قطع صغيرة ويغرم الجوز خشناً.
يقطع الاناناس طولياً الى قسمين. يجوف كل منهما ويقطع اللب الى قطع صغيرة.
يخلط لب الاناناس مع الكرفس والجوز والكريما وصلصة المايونيز في طبق خاص بالسلطة. تحشى اقسام الاناناس بالخليط وترتب في طبق التقديم.
تزين السلطة بقطع السرطان وتوزع حولها اوراق الخس وجبات العنب.

المقادير

- ربع كيلوغرام من السرطان المعلب (أو علبتان صغيرتان)
- حبة من الاناناس كبيرة الحجم
- اربعة ضلوع من الكرفس
- ملعقتان كبيرتان من لب الجوز
- ملعقتان كبيرتان من الكريما الحادة
- نصف كاس من صلصة المايونيز
- ست اوراق من الخس او من الهندباء
- نصف كاس من حبات العنب

مولد سالاد

Mold Salad

سلطة من التفاح والخضر واللوز والطوى. تحضر مع الجيلاتين وتقدّم الى جانب صلصة المايونيز.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس وثلاثون دقيقة، مدة الطهو: خمس دقائق.

التحضير

يوضع الجيلاتين في وعاء كبير. يصب فوقه كاس ونصف من الماء المغلي ويحرك جيداً حتى يذوب. تضاف اليه كاس من الماء البارد. يترك ليبرد ويجمد قليلاً. تضاف اليه قطع الخطي وقطع التفاح. يقطع الملفوف الى شرائح رقيقة ويضاف الى الجيلاتين مع الجزر المبشور واللوز.
تدهن قوالب صغيرة بالزيت، يوزع فيها الخليط وتدخل الى الثلاجة مدة ساعة.
تغسل اوراق الخس جيداً وترتب في طبق التقديم، يقلب فوقها الجيلاتين. يقدم الطبق الى جانب صلصة المايونيز.

المقادير

- مغلف من جيلاتين الليمون الحامض
- اربع حبات من التفاح مقشرة ومقطعة الى قطع كبيرة
- حبتان من الجزر متوسطا الحجم
- مبشوران
- نصف كاس من صلصة المايونيز
- زيت للدهن
- ربع كيلوغرام من الملفوف
- ثلاث ملاعق كبيرة من اللوز المقطع الى شرائح طولية رقيقة
- ست عشرة قطعة من الخطي (الخاتمية) marshmallow
- كاسان ونصف من الماء
- ست اوراق من الخس

طَبَقْ أَوَّلَ

فيدجيتيل سوب

Vegetable Soup

طبق من الحساء الساخن مؤلف من الخضر المنوعة، يقدّم مع الخبز المحمص.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

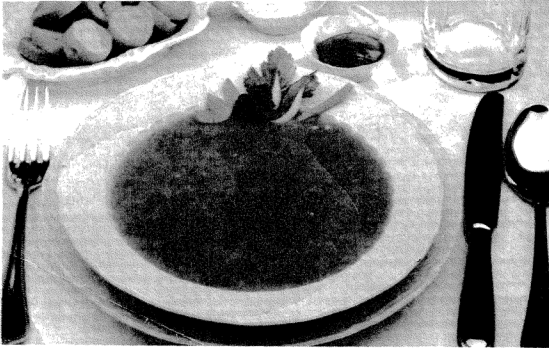
المقادير

○ حبثان من الجزر	○ بصلة كبيرة مفرومة
○ مقطعتان	○ فصان من الثوم
○ ثلاث حبات من البطاطا	○ مدقوقان
○ مقطعة	○ كاسان من خلاصة اللحم أو الدجاج
○ حبثان من الكوسا	○ كاس من عصير الطماطم
○ مقطعتان	○ كاسان من الماء الساخن
○ ضلعان من الكراث	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
○ نصف كاس من السبانخ المفروم	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ نصف كاس من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء)	○ نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
○ المقطعة	○ ملعقتان كبيرتان من سمن نباتي أو من الزبدة
○ نصف كاس من حبات البازلاء	

التحضير

تغسل الخضر المقطعة وتصفى من الماء. يقل البصل والكراث بالسمن حتى يذبل ثم يضاف الثوم وباقي الخضر ويقلب الكل من وقت الى آخر على نار خفيفة مدة عشر دقائق. يضاف مرق اللحم أو الدجاج مع عصير الطماطم والماء والبقدونس والملح والفلفل ويترك السوءاء مغطى على نار متوسطة حتى يبدأ محتواه بالغليان. تخفّف النار ويترك حتى يتمّ نضج الخضر. تصفى الخضر وتطحن بمطحنة الخضر أو مطحنة كهربائية.

يعاد الحساء الى نار خفيفة ويترك مدّة ربع ساعة ثم يقدّم ساخناً مع الخبز المحمص أو المقلي بالزبدة ومع الجبن المطحون.



بوسطن ستايل فيش تشودر

Boston Style Fish Chowder

حساء السمك باللبن واللحم المجفّف والبطاطا. من الأطباق
الاميريكية الأولى. يقدّم ساخناً الى جانب الخبز المحمص.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة،
مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يسلق رأس السمك وحسكه في الماء المالح مع البهار وجة
من البصل والكرفس والصعتر وورق الغار. يترك يغلي مدة ربع
ساعة ثم يصفى ويحتفظ بالرق. يقطع لحم السمك الى قطع
متوسطة الحجم.
تفرم شرائح اللحم المجفّف وتوضع في وعاء مع الزيت النباتي.
يغرم ما تبقى من البصل فريماً ناعماً ويضاف الى اللحم في الوعاء.
يترك على النار حتى يذبل. ينثر عليه الدقيق ويحرك. تضاف البطاطا
ومرق السمك ويترك الحساء على نار متوسطة مدة ربع ساعة ثم
تضاف قطع السمك ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يصب اللبن
ويترك حتى يغلي قليلاً. ينثر عليه الملح والبهار بحسب الرغبة ويقدم
ساخناً.

المقادير

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ○ كيلوغرام وربع | ○ كاس ونصف من اللبن |
| الكيلوغرام من السمك | (الحليب) |
| ○ ربع كيلوغرام من | ○ ثلاث حبات من البصل |
| شرائح لحم البقر | ○ ملعقة كبيرة من الدقيق |
| الجفّف | ○ ضلع من الكرفس |
| ○ ربع كيلوغرام من | ○ ورقة من الغار |
| البطاطا المقشرة | ○ قليل من الصعتر |
| والمقطعة الى مكعبات | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| صغيرة | ○ ملعقتان كبيرتان من زيت |
| ○ ثماني كؤوس من الماء | نباتي |

موليجاتاوي سوب

Mulligatawny Soup

من أطباق هاواي الشهيرة، تحضر بطرق عدة بحسب المناطق
والذوق.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

التحضير

يفسل الدجاج وينظف ثم يقطع الى عشرة أقسام، تملّح
وتبهر وينثر عليها الدقيق حتى تغطى تماماً.
يقلى البصل والجوز وقطع الدجاج بالزبدة حتى يبدأ
البصل بالاحمرار. تخفف النار ويضاف الكاري المخلوط مع
ملعقة كبيرة من الدقيق ثم تصب اربع كؤوس من مرق
الدجاج وتضاف حزمة الاعشاب العطرية والملح والبهار. يغطى
الوعاء ويترك مدة اربعين دقيقة. يضاف الارز مع ما تبقى من
مرق الدجاج. ترفع حزمة الاعشاب ويتابع الطهو حتى يقارب
الارز النضج فيصّب عصير الليمون.
يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ○ دجاجة متوسطة الحجم | ○ عصير نصف ليمونة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ حامضة |
| الزبدة | ○ ربع كيلوغرام من الارز |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ حزمة من الاعشاب |
| ○ حبة من الجوز مفرومة | العطرية (إقدونس، ورق |
| ○ كاس من الدقيق | غار، صعتر، كرفس، |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | براصيا) |
| من الكاري | ○ ملح وبهار بحسب |
| ○ ست كؤوس من مرق | الرغبة |
| اللحم او الدجاج | |

سمول باستريز

Small Pastries

فطائر بالنقانق والجبن والزيتون، من المعجنات الأميركية الشهيرة. تقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يهرس الجبن جيداً. تنزع النوى من حبات الزيتون ويطحن ناعماً. تقسم العجينة الى قسمين، يرق كل منهما بالشوك بسماكة نصف سنتيمتر.

يقطع القسم الأول من العجينة إلى أجزاء متساوية يوزع عليها الجبن والزيتون المطحون. يقطع القسم الثاني إلى شرائط طولية بعرض اصبعين تدهن بصلصلة الخردل وتوضع في كل منها قطعة من النقانق وتلف العجينة فوقها حتى تغطيها كلها. تدهن الفطائر بالبيض المخفوق، بريشة، وترتب في صينية مدهونة بالزبدة. تخبز في فرن ساخن (٢٥٠ درجة مئوية) حتى يحمر سطحها. تقدم ساخنة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ○ نصف كيلو غرام من العجينة المورقة | ○ علبة من النقانق |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الجبن الاصفر | ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الخردل |
| ○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزيتون الأسود | ○ بيضة مخفوقة |
| | ○ زبدة للدهن |





اومليت نياجارا

Omelette Niagara

طبق مشهُ من العجة والبصل والفليفلة والطماطم. يؤكل مع صلصة التباسكر كصنف من المقبلات الأميركية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعة.

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويقل البصل المفروم والثوم المدقوق حتى يذبلوا. تشق حبات الفليفلة والخضراء والحمراء والحريفة وينزع بزرها ثم تقطع طولياً وتضاف الى المقلاة ويترك الكل مدة خمس دقائق اخرى. تغس حبات الطماطم في الماء المغلي بضع دقائق. تقشر وتقطع الى قطع صغيرة ثم تضاف الى المقلاة مع البابريكا والدقيق. يترك الكل ثلاث دقائق إضافية مع التقليب المستمر بملعقة خشبية.

يوضع الخليط في وعاء مع مكعب اللحم على نار قوية. تضاف صلصة التباسكر والملح والفلفل الحريف ويترك الكل حوالي ثماني دقائق ثم تخفف النار ويقلب قليلاً كي لا يغل. تحضر اقراص العجة بخفق البيض في طبق. تقلى بالزبدة على شكل اقراص في مقلاة عريضة على نار متوسطة. ترتب العجة في طبق التقديم المسخن سابقاً بوضعه تحت الماء المغلي وتجفيفه. يوضع عليها قليل من الصلصة المحضرة. تتبّع الطريقة نفسها بالنسبة الى باقي قطع العجة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء الحلو (بابريكا) | ○ أربع حبات من البصل مفرومة ناعماً |
| ○ ملعقة صغيرة من الدقيق | ○ فص من الثوم مدقوق |
| ○ مكعب من مرق اللحم | ○ ملح بحسب الحاجة |
| ○ رشّة من صلصة الفليفلة الحريفة (تباسكر) | ○ أربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون |
| ○ ثماني بيضات | ○ حبتان من الفليفلة الخضراء |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة | ○ حبتان من الفليفلة الحمراء |
| ○ ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحريف | ○ حبة من الفليفلة الخضراء الحريفة |
| | ○ صغرة الحجم |
| | ○ ربع كيلوغرام من الطماطم |

ستيروول بيتزا

Steerol Pizza

من أصناف البيتزا الأميركية الشهية. تحضر مع الدقيق والخبز والملح واللبن والزيت. تقدم الى جانب البطاطا المقلية.
الكمية: قطعتان، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

كاسان من الدقيق	○ ثلثا كاس من اللبن
○ ملعقتان صغيرتان من	(الحليب)
فتات الخبز	○ نصف كاس من زيت
○ ملعقة صغيرة من الملح	نباتي
المواد المضافة الى عجينة البيتزا	○ نصف ملعقة صغيرة
○ نصف كاس من جبن	من الصعتر المجفف
«بارميزان» المبشور	○ ربع ملعقة صغيرة من
○ كاس من صلصة	الفلفل
الطماطم	○ ربع كيلو غرام من جبن
○ ملعقة كبيرة من البصل	«موتزاريلا» مقلع الى
○ نصف ملعقة صغيرة	قطع صغيرة
من الملح	

التحضير

يخلط الدقيق مع فتات الخبز والملح واللبن وربع كاس من زيت نباتي. يحرك الخليط جيداً.
يعجن حتى تتشكل عجينة متماسكة وطرية.
يقسم العجين إلى قسمين يوضع كل منهما على لوح خشبي مرشوش بالدقيق ويرق على شكل دائرة بقطر ٣٣ سنتيمتراً. تمد دائرة العجين في صينية خاصة بالبيتزا. تُرق أطراف العجين لتغطي حوافي الصينية وينزع العجين الزائد. تدهن كل دائرة بملعقتين كبيرتين من الزيت، ويرتب فوقها جبن الموتزاريلا وصلصة الطماطم والبصل المفروم والملح والفلفل ثم جبن بارميزان المبشور. ينثر الصعتر المجفف. تدخل البيتزا إلى فرن حار وتترك فيه مدة ثلث ساعة حتى يسيل الجبن ويحمر سطحها ثم تقطع وتقدم.

بامبكين باي

Pumpkin Pie

طبق أميركي مُميز. فطيرة بالقرع الشتوي. يؤكل بارداً أو ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ كاسان وثلثا كاس من	○ ملعقة صغيرة ونصف
الدقيق	من القرقة
○ كاس من سمن نباتي	○ ثلاثة أرباع ملعقة
○ ثمانى ملاعق من الماء	صغيرة من مسحوق
البارد	الزنجبيل
○ كاسان وثلاثة أرباع من	○ نصف ملعقة صغيرة
القرع الأصفر المبشور	من القرقة
○ ثلاث بيضات	○ كاسان وربع من اللبن
○ كاس من السكر	(الحليب) المكثف

التحضير

يخلط الدقيق مع السمن النباتي بأطراف الأصابع. يصب الماء تدريجاً ويتابع العجن حتى تتشكل عجينة متماسكة.
يخفق البيض بخفاقة كهربائية. يصب اللبن والسكر ثم التوابل ثم القرع الأصفر المبشور.
يعد العجين في قالب دائري الشكل ويرفع فوقه خليط القرع. ينثر مسحوق القرقة على سطحه.
يدخل القالب إلى فرن حار ويترك فيه مدة نصف ساعة.

طَبَق رَئِيسِي

هامبرجر

Hamburger

الطبق الأكثر شعبية في اميركا. قطعة من اللحم مع البصل والبهار. تقدم في قطعة من الخبز الإفرنجي مع صلصة الملفوف والمليونيز والخردل والبطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع مسحوق حساء البصل والبهار حتى يتماسك اللحم ويقطع الى اقراص دائرية متوسطة الحجم تشوى في مقلاة أو فوق مشواة الفرن وتقلب حتى تحمر من الجهتين.
يوضع كل قرص في قطعة من الخبز الافرنجي الخاص بالهامبرجر مدهونة بصلصة المايونيز ويرتب فوقها قليل من صلصة الخردل وشريحة من الطماطم وأخرى من البصل وثالثة من مخلل الخيار.

يمكن إضافة شرائح الجبن الى الهامبرجر.
تقدم مع البطاطا المقلية وصلصة الطماطم (كاتشاب)

المقادير

- | | |
|---|--|
| ○ كيلو غرام من اللحم المفروم | ○ حبة من الطماطم مقطعة الى شرائح عرضية |
| ○ مغلف من مسحوق حساء البصل | ○ حبة من البصل مقطعة الى شرائح عرضية |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار | ○ حبة من مخلل الخيار مقطعة الى دوائر |
| ○ صلصة الخردل وصلصة المايونيز بحسب الرغبة | ○ خبز افرنجي خاص بالهامبرجر |



هامبرجر بوتيتو تشيز باي

Hamburger Potato Cheese Pie

بطاطا مع اللحم والبصل والبيض والجبن واللبن (الحليب).
تقدّم ساخنة الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو:
خمس وأربعون دقيقة.

المقادير

○ ثلاثة أرباع كيلوغرام	○ بيضتان
من لحم البقر المفروم	○ ملح وبهار بحسب
○ حبة من البصل مفرومة	○ الرغبة
ناعماً	○ ملعقة صغيرة من
○ ربع كاس من مسحوق	مسحوق الغليظة
الخبز المحمص	○ الحمراء الحلوة
○ كاس وربع من اللبن	(بابريكا)
(الحليب)	○ مغلف من مسحوق
○ ثلث كاس من الجبن	البطاطا المجففة
المبشور	

التحضير

ينقع مسحوق الخبز في قليل من اللبن الساخن ثم يصفى
ويخلط مع اللحم والبصل والبيض والملح والبهار. يوضع
الخليط في طبق خاص بالفرن ويدخل الى فرن متوسط الحرارة
مدة خمس وثلاثين دقيقة. تخلط البطاطا المجففة مع ما تبقى من
اللبن وتمدّ فوق الخليط. يوزّع على سطحها الجبن ويعاد الطبق الى
فرن حار مدة عشر دقائق حتى يسيل الجبن.
ينثر مسحوق الغليظة الحمراء ويقدم الطبق ساخناً.

لامب كاري

Lamb Curry

المقادير

○ ربع كاس من الزبدة	○ ربع كاس من الدقيق
○ بصلة متوسطة الحجم	○ كاسان من مرق الدجاج
مفرومة	○ او مكعبان من المرق
○ ربع كاس من الغليظة	○ مذبوبان في كأسين من
الخضراء المقطعة	الماء المغلي
○ ربع كاس من الكرفس	○ كاسان من لحم الغنم
المقطع	○ المطهو المقطع الى
○ تفاحة مقشرة ومقطعة	مكعبات متوسطة
الى شرائح رقيقة	الحجم
○ ملعقة صغيرة من	○ ثلث كاس من الفول
مسحوق الكاري	○ السوداني المفّت أو
○ نصف ملعقة صغيرة	صلصة ثمار وأعشاب
من الملح	○ وتوابل (شوتني) أو
○ ثلاث كؤوس من الأرز	بيضة مسلوقة
المسلوق	

طبق من اللحم بالكاري والغليظة والكرفس والتفاح. يقدم مع
الأرز المسلوق مزيّناً بالفول أو البيض المسلوق.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة
الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء ويضاف اليها البصل والغليظة
الخضراء والكرفس وشرائح التفاح. يقلّب الخليط من وقت الى
آخر الى ان يذبل البصل.
يضاف مسحوق الكاري والملح والدقيق مع التحريك
المستمرّ على نار خفيفة حتى يسخن الخليط ثم يرفع عن النار
ويصبّ فوقه المرق تدريجاً ويغلى مع التحريك مدة دقيقة.
يضاف اللحم الى الوعاء ويترك يغلي مدة عشر دقائق مع
التحريك من وقت الى آخر.
يرتب الأرز المسلوق في طبق التقديم. يوزّع عليه خليط
اللحم ويزيّن بالفول.



تي بون ستيك

T. Bone Steak

شرائح من اللحم على شكل T، طبق أميركي مميز. يقدم مع الطماطم وحببات الذرة والفطر ومزيناً بالبقدونس.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة عريضة ومسطحة وتحمر فيه شرائح اللحم مدة خمس دقائق لكل جهة، على نار قوية. تملح الشرائح وتبهر وترتب في صينية الفرن. تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه مدة ربع ساعة مع قلبها مرة واحدة. يطفأ الفرن وتترك شرائح اللحم فيه مدة عشر دقائق. يصفى الفطر ويقطع طولياً الى شرائح رقيقة. يقلى البصل بملعقة من الزبدة حتى يذبل ويضاف الفطر. يملح ويبهر ويترك مدة عشر دقائق على نار خفيفة في وعاء. توضع الطماطم مع السمن النباتي في وعاء وتترك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. يحمر الثوم المقطع بالزبدة المتبقية وتضاف اليه حببات الذرة ويقلب الكل مدة ثلاث دقائق. ترتب «ت بون ستيك» في طبق وتقدم مع الطماطم وحببات الذرة والفطر ومزيناً بالبقدونس.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ شريحتان من اللحم مع العظم على شكل T وزن الواحدة نصف كيلوغرام | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتي | ○ ثمانتي حببات من الطماطم صغيرة الحجم ومقشرة |
| ○ ملح وبهار مطحون بحسب الرغبة | ○ ملعقة كبيرة من سمن نباتي |
| ○ نصف كيلوغرام من الفطر المعلب | ○ فصان من الثوم |
| ○ بصلة مفرومة ناعماً | ○ كأس من حببات الذرة المعلبة |

ماسترد روست

Mustard Roast

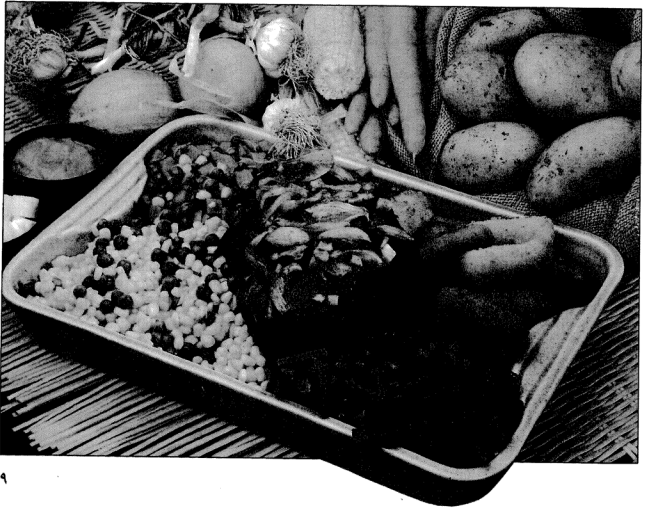
طبق أميركي لذيذ الطعم. قطعة من اللحم متبلة بصلصة
الخردل. تقدّم ساخنة مع الحُضْر المسلوقة.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ قطعة من اللحم تزن | ○ ملعقة كبيرة من السكر |
| ○ كيلوغرامين ونصف | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ الكيلوغرام | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ ثلث كاس من صلصة | ○ من البهار |
| ○ الخردل | ○ أربع حبات من البصل |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ مفرومة ناعماً |
| ○ عصير الليمون الحامض | ○ ربع كاس من زيت |
| ○ فصوص من الثوم | ○ نباتي |
| ○ مدقوقان | |

التحضير

يخلط الخردل مع عصير الليمون والثوم المدقوق والسكر
والبهار والملح.
تفرك قطعة اللحم بخليط الخردل من جهاتها كافة. تغطى
وتحفظ في الثلاجة مدة عشر ساعات.
يقلى البصل بالزيت حتى يذبل ويوضع فوق قطعة اللحم.
تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتترك فيه ثلاث ساعات حتى
تنضج. تقدّم ساخنة مع الذرة والحُضْر المسلوقة.



بيف آند نودلز ستروجانوف

Beef And Noodles Stroganoff

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلو غرام
- ربع كيلو غرام من
- ربع كيلو غرام من
- ربع كيلو غرام من الفطر
- المقطع الى شرائح
- نصف كاس من الكريما
- الحامضة (الحادة)
- ملعقة كبيرة ونصف من
- الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة
- من مسحوق الفلفل
- الحمراء الحلوة
- (بابريكا)
- بصلة كبيرة الحجم
- مفرومة
- فصان من الثوم مقطعان
- الى شرائح رقيقة
- كاس من الماء الساخن
- عصير ليمونة حامضة
- مكعبان من مرق اللحم
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من
- البقدونس المفروم
- كاس من عصير العنب
- الأحمر

معكرونة مع اللحم والفطر والكريما، من المعجنات الاميركية الشهية. تقدم مزينة بالفلفل الاحمر والبقدونس.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة يضاف اليها اللحم والبصل والثوم والفطر. يقلل الخليط الى أن يتغير لونه. يفتت اللحم المفروم بشوكة. يذوّب مكعبا المرق في الماء الساخن ويضاف الى المقلاة مع عصير الليمون وعصير العنب. ينثر الملح والبهار. تغطى المقلاة ويتابع الطهو مدة عشر دقائق.

تسلق المعكرونة في الماء المملح المغلي مدة عشر دقائق ثم تصفى وتضاف الى الخليط. تغطى المقلاة وتترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى تنضج المعكرونة. تصب الكريما وتترك على النار مدة خمس دقائق. ينثر مسحوق الفلفل الطوة والبقدونس المفروم على سطح الطبق. يقدم ساخناً.

بوت روست ميت لوف

Pot Roast Meat Loaf

خبز باللحم والبيض والبصل. يحضر مع الخضار. يقدم ساخناً ومكسواً بالصلصة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وربع.

المقادير

- كيلو غرام من لحم البقر
- مفروم
- ملعقة كبيرة ونصف من
- سمن نباتي
- بيضتان
- بصلة متوسطة الحجم
- مفرومة ناعماً
- أربع حبات صغيرة من
- البصل
- ربع كاس من مسحوق
- الخبز المحمص
- مكعب من مرق الدجاج
- ربع كيلو غرام من
- الجوز
- المقشر والمقطع الى قطع
- صغيرة
- كاسان من اللوبيا
- (الفاصولياء الخضراء)
- ثلاث حبات من البطاطا
- مقشرة
- ملح وبهار بحسب
- الرغبة

التحضير

ينقع مسحوق الخبز في قليل من الماء ثم يصفى ويخلط مع اللحم والسمن والبصل المفروم والبيض ومكعب الدجاج والبهار والملح حتى يتجانس الكل.

يصب قليل من الماء في وعاء. يرتب خليط الخبز فوق شبك معدني ويوضع في قعر الوعاء. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة ارباع الساعة. يضاف الجوز وحبات البصل واللوبياء والبطاطا والملح والبهار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تطرى الخضار وتنضج.

يرتب خليط الخبز في طبق التقديم وتوزع حوله الخضار. يغطى بالصلصة ويقدم.



تيكسان

Texan

من الأطباق الشهيرة في تكساس. شرائح اللحم مع الصلصة الحارة. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تقسم حبات الفليفلة، يزال بزرها وتقطع الى قطع صغيرة. يقبل البصل والفليفلة بالسمن حتى يذبلوا مع التقليب من حين الى آخر بشوكة. تفرم حبات الزيتون ناعماً. يخلط الزيتون مع البصل والفليفلة والجبن المقطّع والملح والبهار وصلصة الطماطم والكعك المدقوق. يزال الدهن عن أطراف شرائح اللحم وتطرق كل شريحة حتى يستوي سطحها، يصب قليل من صلصة الفليفلة في وسط كل شريحة، تلتف حول بعضها على شكل اسطوانة وتتّبت بعود خشبي صغير (مسواك). ترتب في طبق الفرن ويصب الماء فوق الصلصة المتبقية ويوزّع الكل فوق شرائح اللحم وعلى الجوانب. يُدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة ساعة. يرفع عن النار ويضاف اليه مخّلل الفليفلة المقطّع. يقدّم ساخناً.

المقادير

- | | |
|--|---|
| حبة من الفليفلة الحمراء | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| حبة من الفليفلة الخضراء | ○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم المكثفة (ربّ) |
| حبتان من البصل مفرومتان ناعماً | ○ نصف كاس من الكعك المدقوق |
| ○ ملعقة كبيرة ونصف من سمن نباتي | ○ أربع شرائح من اللحم يزن كل منها ١٥٠ غراماً |
| ○ نصف كاس من الجبن الاصفر المقطّع ناعماً | ○ كاس من الماء |
| ○ نصف كاس من الزيتون | ○ كاس من مخّلل الفليفلة |

هواي تشيكن

Hawaii Chicken

التحضير

تغسل الدجاجة وتنظف، وتلح وتبهر ثم تنثر عليها الفليفلة الحمراء. يسخن الزيت وتحمر فيه الدجاجة مدة خمس دقائق. ترتب في طبق خاص وتدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة أربعين دقيقة مع سقيها من وقت الى آخر بمرقها. يقشر الموز ويقطع الى شرائح عرضية وينقع في عصير الليمون حتى لا يسود لدى تعرضه للهواء. يصفى الأناناس والدراق وحبات الكرز من ماء الحفظ. تذوب الزبدة قبل رفع الدجاجة من الفرن بدقائق ويقلى فيها الموز مدة خمس دقائق مع تقليب، يرفع ويحفظ في مكان دافئ. تقلى في الزبدة نفسها الفاكهة المصفاه مدة ثلاث دقائق ثم ترفع ويوضع اللوز ويقلى حتى يصير لونه ذهبياً. ترتب الدجاجة في طبق التقديم ويوزع حولها الدراق والأناناس وحبات الكرز. يخلط اللوز المحمر بجوز الهند ويصب على الدجاجة والفاكهة. تقدم ساخنة.

من أطباق القرن الأميركي الشهية. دجاج محمر. يوزع حوله الدراق والأناناس ويصب عليه اللوز وجوز الهند. يقدم ساخناً. عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- دجاجة كبيرة الحجم
- سبع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ثلاث حبات من اللوز
- عصير ليمونة حامضة
- خمس حبات من الدراق
- الملح
- خمس حبات من الأناناس
- خمس حبات من الكرز
- الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كاس من اللوز
- المقشر
- ثلث كاس من جوز الهند المبشور
- ملح ويهار بحسب الرغبة
- ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء (بابريكا)

ليمون آند جارليك فيلد

Lemon And Garlic

التحضير

تجرد الصدور من العظام وتدف جيداً وتبلى بقليل من الملح والفلفل. يخلط نصف كمية الزبدة مع الثوم وعصير الليمون والبقدونس والملح والفلفل. يوزع خليط الزبدة على صدور الدجاج. تطوى اطرافها الى الداخل وتلف جيداً ثم تثبت بمسواك (عود خشبي صغير). تفرك الصدور بالدقيق وتغطس بالبيض المخفوق ثم بالكعك المدقوق. تقلى بالزيت الساخن حتى يحمر لونها وتضج. تقدم الى جانب الارز والخيار المقل بالزبدة. (يقشر الخيار، ينزع برزه ويقب بضع دقائق مع ما تبقى من الزبدة).

صدور دجاج محشوة بالثوم والزبدة والبقدونس والليمون. تقدم مقلية الى جانب الارز والخيار المقل بالزبدة. عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

المقادير

- اربع قطع من صدور الدجاج
- سبع ملاعق كبيرة من الزبدة
- ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة
- عصير ليمونة حامضة
- ملح وفلفل اسود بحسب الرغبة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- بيضة مخفوقة
- ربع كاس من الكعك المدقوق
- زيت نباتي للقل

من المأكولات الأميركية
الشهيرة. ينسب الى
جزيرة هاواي، مذاقها
مزيج من الحامض
والحلو.



فرايد تشيكن

Fried Chicken

طبقٌ أمريكي شعبي سهل التحضير. يُقدَّم مع البطاطا المقلية والصلصة الملوّنة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يغسل الدجاج وينظف، تقطّع كل دجاجة الى أربع قطع، تجفّف جيداً. تمزج أربع ملاعق كبيرة من الزيت مع عصير ليمونة ونصف البقدونس المفروم والملح.

تنقع قطع الدجاج بالمزيج مدة ساعتين مع قلبها مرتين في اثناء النقع. ترفع من المزيج، تصفّى وتغسل بالدقيق ثم بالبيض المخفوق واخيراً بالكعك المدقوق.

يسخّن الزيت المتبقي وتقلّ فيه قطع الدجاج حتى تحمّر من الجهتين. تترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة، تجفّف على ورق نشاف وتقدّم ساخنة الى جانب السلطة والبطاطا المسلوقة ويمكن تزيينها بالبقدونس المفروم والليمون المقطع.

المقادير

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| ○ كاس من الدقيق | ○ دجاجتان صغيرتان |
| ○ كاس من الكعك المدقوق | ○ كاس من زيت نباتي |
| ○ ثلاث بيضات | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| ○ خمسة ضلوع من البقدونس مفرومة ناعماً | ○ حبتان من الليمون الحامض |



بيكد تشيكن أند كورن

Baked Chicken And Corn

من الاطباق التي يَتميّز بها المطبخ الأميركي. دجاج يصلصة الكريما واللبن والبيض والدقيق. يقدّم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينظف الدجاج وتقطع كل دجاجة الى ست قطع.
تقل بالسمن النباتي حتى تحمر من جهاتها كافة ثم تملع وتبهر. ترتب في طبق الفرن المدهون بالسمن وتضاف اليها حبات الذرة.
يضاف الدقيق واللبن الى السمن المتبقي من قلي الدجاج، يقبل المزيج وتضاف اليه الكريما ويوضع على نار متوسطة مع التحريك المستمر حتى يتحول الى صلصة ثخينة. ترفع عن النار وينثر عليها مسحوق جوز الطيب والملح والبهار ويضاف اليها صفار البيض وأخيراً بياض البيض المخفوق.
تصب الصلصة فوق قطع الدجاج المحمّرة.
يوزع الكك، يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويتروك فيه مدة ثلاثة ارباع الساعة.
يقدم ساخناً.

المقادير

○ دجاجة صغيرتان	○ بيضتان
○ كاسان ونصف من	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
○ حبات الذرة	○ رشة من مسحوق جوز الطيب
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ كك مطحون بحسب الحاجة
○ سمن نباتي	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ كاس من الكريما (القشدة الطازجة)	
○ كاس من اللبن (الحليب)	

هازن كوكا

Hazen Cooka

التحضير

ينظف الأرنب بقطعة قماش مبلّلة. يوضع في وعاء كبير ويغمر بالماء. ينثر عليه الملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة تراوح بين ساعة ونصف، وساعتين، حتى ينضج. يرفع الأرنب من الوعاء وينزع عظمه. يقطع اللحم الى قطع صغيرة تترك جانباً.
تذوّب ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة على النار. يضاف اليها الدقيق ويحرك جيداً ثم يصب مقدار كاس من مرق الأرنب مع التحريك حتى تثنى الصلصة.
يحضر الحشو كالآتي: تسلق البطاطا ثم تهرس. ينقع الخبز قليلاً في الماء ويهرس جيداً ويصفى.
تخلط البطاطا الساخنة مع البيضة المخفوقة. يضاف الخبز والزبدة والبصل المفروم والبقدونس والكرفس والملح والبهار ويخلط الكل جيداً.
يدهن قالب بالزبدة. ترتب فيه طبقة من الحشو وتغطى بطبقة من اللحم. توزع عليه الصلصة ثم ترتب طبقة اخرى من الحشو ثم اللحم والصلصة الى أن تنتهي المقادير.
يدخل القالب الى فرن حار مدة نصف ساعة ثم يقدم ساخناً.

طبق من لحم الارنب مع البطاطا المهروسة والصلصة البيضاء.
من الاصناف الاميركية المشهية. يقدم الى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

المقادير

○ ارنب بزن كيلوغراماً وربع	○ ملعقة كبيرة من الدقيق
○ الكيلوغرام	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ملعقة كبيرة ونصف من الزبدة	

مقادير الحشو

○ ربع كيلوغرام من البطاطا مقشر	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ بيضة مخفوقة	○ نصف ضلع من الكرفس
○ بصل مفرومة ناعماً	○ مقطع الى شرائح صغيرة
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
○ ربع كيلوغرام من الخبز البانت (قشر الخبز الانجليزي)	

تشيكين ويذ كورن فليكس —

Chicken With Corn Flakes

قلع من الدجاج للشوي مع الكورن فليكس. طابق اشيركي مدبر. يذكال الى جانب البطاطا المقلية والسلمة. عدد الاشطاطس: خمسة. مدة التحضير: ربع ساعة. مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ○ أربع كؤوس من الكورن فليكس المطحون خشناً | ○ نصف ملعقة صغيرة من الثوم المفروق |
| ○ ملعقة صغيرة ونصف من مسحوق الفلفل | ○ ستة من الفلفل الدجاج |
| ○ الصمراء | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من عصصة المايونيز |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من البصل المفروق | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |

التحضير

يخلط الكورن فليكس مع الفلفل الصمراء والثوم والبصل والقلع والبهار. تفصل افضال الدجاج وتغشى ثم تدخن بصلصة المايونيز وتغشى كلياً بخلط الكورن فليكس. ترتب في صينية وتدخل الى فرن حار وتترك فيه مدة ساعة حتى تتسفع وتحمى.

الذرة من اكثر الماصيل الزراعية استهلاكاً في العالم. يصنع من احد انواعها الدقيق والشاه يعمن الحبة مع قشرتها. يستعمل الدقيق في صناعة بعض المستحضرات الغذائية في فطور عدد كبير من الناس.

هيك ويد توميتو

Hake With Tomato

سمك مشوي بالفرن وميتل بالثوم والليمون الحامض، يقدم ساخناً.

عدد الانتشاء: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة

المقادير

- كيلوغرامان من السمك المنظف
- كيلوغرام من الطماطم المقطعة والخالية من البزير
- بصلتان كبيرتان مفرومتان فرماً ناعماً
- خمسة فصوص من الثوم مدقوقة
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطعة
- كاس من الماء
- عصير ليمونتين حامضتين
- نصف كاس من زيت الزيتون
- كاسان من عصير الطماطم
- ملعقة كبيرة من الكاري
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم

التحضير

ينظف السمك جيداً وميتل بالملح والفلفل. يقلى البصل بالزيت حتى يذبل، تضاف إليه الفليفلة والطماطم ويقلب الكل مدة عشر دقائق على نار خفيفة.

تحضر الصلصة بمزج التوابل وعصير الليمون وعصير الطماطم والماء والملح وتوضع في وعاء مغطى على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

يرتب السمك المتبل في طبق خاص بالفرن ويحشى بخليط البقدونس المفروم والثوم المدقوق.

يسكب مزيج البصل والكاري والطماطم فوق السمك ويغطي بورق المينيوم ويدخل الى فرن حار.

للتأكد من نضج السمك يوخز بطرف سكين حادة ويجب ان يكون هشاً طرياً. يقدم ساخناً.





نيو أورليانز شريمبس

New Orleans Shrimps

التحضير

ينظف القريدس ويسلق في الماء مدة دقيقتين ثم يقشر ويرتب في طبق الفرن. تقطع حبة الفليفلة، ينزع بزرها وتخلط مع البصل والثوم والبقدونس في خلاط كهربائي حتى يتشكل خليط لزج يضاف اليه الكاتشاب والملح والبهار والخردل ويخلط الكل حتى يتجانس. تنشر الفليفلة الحمراء على القريدس، يصب الزيت ثم خليط الخضار. يغطي الطبق بورق المينيوم ثم يدخل الى فرن خفيف الحرارة ويترك فيه مدة ربع ساعة. يقدم ساخناً.

قريدس مع خليط البصل والثوم وصلصة الكاتشاب والخردل ومسحوق الفليفلة الحمراء. طبق بحري أميركي لذيق الطعم ومشة. يقدم ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

○ كيلوغرام ونصف	○ حبتان من البصل
○ الكيلوغرام من القريدس	○ ثلاثة فصوص من الثوم
○ الكبير الحجم	○ نصف كاس من زيت نباتي
○ حبة من الفليفلة الحمراء	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم (كاتشاب)	○ ملعقة كبيرة من صلصة الخردل
○ ملعقة كبيرة من مسحوق الفليفلة الحمراء (بابريكا)	○ عشرة ضلوع من البقدونس

الكاتشاب صلصة مؤلفة من الطماطم والفليفلة الحمراء والبصل والجزر والكرفس والثوم وورق الغار وكيش القرنفل والقرقة والخردل والنخل والزيت. تقدم مع البطاطا المقلية والسّمك واللحوم المشوية.

تروت ويذ بوتيتو

Trout With Potato

المقادير

- سمكة تزن كيلوغراماً
- عصير ثلاث ليمونات
- حامضة
- حبة من الجزر
- ضلع من الكرفس
- نصف ليمونة حامضة
- بصلة
- كيلوغرام من البطاطا
- مسلوقة
- فص من الثوم مدقوق
- ربع كاس من الزيت
- كاس من الخل الأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم فرماً ناعماً
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- ربع ملعقة صغيرة من الفلفل
- بضع حبات من البهار الأبيض
- صفار بيضتين
- ملعقتان كبيرتان من الجبن المطحون
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق

طبق من سمك التروت مع البطاطا. يقدّم مع الصلصة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو:
(أربعون دقيقة).

التحضير

تنظف السمكة جيداً وتوضع في وعاء خاص بالسمك.
يضاف إليها كأس من الخل وحبات البهار والجزرة المقطعة
والثوم والكرفس والبصلة والبقدونس والزيت ونصف ليمونة
مقطعة والفليفلة المطحونة والفلفل والملح ويغمر الكل بالماء.
تطهى السمكة على نار خفيفة مدة نصف ساعة، وتترك حتى
تبرد في الوعاء ثم توضع في طبق التقديم. يتابع غلي الصلصة
حتى تتخثر ويتبخّر معظم كميتها. يقلب الدقيق بالزبدة مدة
خمس دقائق على نار خفيفة، ثم يضاف إليه عصير الليمون
ويصب المزيج فوق الصلصة ويقلب حتى تتجانس الصلصة.
يضاف إليها صفار البيض والجبن المطحون ويقلب مدة
خمس دقائق. ترتب البطاطا المسلوقة حول السمكة وتصب
الصلصة المحضرة فوقها وتقدّم ساخنة.

ماسترد ويذ بريم

Mustard With Bream

التحضير

تنظف السمكة بإزالة حراشفها وإحشائها. تغسل ثم
تُصفى. يخلط الخردل مع صلصة الطماطم والمايونيز والبصلة
المبشورة وعصير الليمون والملح والفلفل والزيت ويجوز الطيب
والقرقة خلطاً جيداً.
تدهن صينية خاصة بالفرن بالزيت وترتب السمكة فيها ثم
تدهن بصلصة الخردل والمايونيز من الداخل والخارج.
تدخل الى فرن ساخن بعد تغطيتها بورق المنيوم وتترك
مدة عشرين دقيقة ويزال ورق المنيوم ثم ينثر البقدونس
المفروم على السطح.
تعاد الى الفرن مدة تراوح بين خمس وعشر دقائق، تقدّم
مباشرة مع الصلصة المتبقية.

المقادير

- سمكة كبيرة منزوع
- نصف كاس من زيت
- حسكها
- أربع ملاعق كبيرة من
- عصير ليمونة حامضة
- ملعقتان كبيرتان من
- البقدونس المفروم
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة
- من الفلفل
- رشة من جوز الطيب
- أخرى من القرقة
- خمس ملاعق كبيرة من
- صلصة الطماطم
- (كاتشاب)
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- صلصة المايونيز
- بصلة صغيرة مبشورة



رايس ويذ توميتو آند شريمبس

Rice With Tomato And Shrimps

طبق من القريدس مع الارز والكرفس والقليلة، من الاطباق الاميريكية المشهية. يقدم مزيناً بالبقدونس وشرائح الليمون الحامض.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ نصف كيلو غرام من القريدس (الجمبري)	○ نصف كيلو غرام من الطماطم مفروم
○ كاس من الارز الطويل	○ ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رب)
○ كاس من مرق الدجاج	○ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القليلة الحمراء الحريفة
○ ثلاث حبات من البصل	○ نصف ملعقة صغيرة من الصنوبر المجفف
○ فصان من الثوم	○ ملح وفلفل أسود
○ ثلاثة ضلوع كرفس	
○ حبة قليلة حمراء	
○ ثلاث ملاعق كبيرة من زيت نباتي	

التحضير

يقشّر البصل ويفرم ناعماً. تغرم القليلة والكرفس. يسخن الزيت في وعاء كبير. يقلى فيه البصل ويحمر قليلاً. يضاف الثوم المدقوق ويقلى مدة دقيقة ثم تضاف الطماطم وصلصة الطماطم ومسحوق القليلة ثم الصنوبر والملح والفلفل الأسود. يصب الارز ومرق الدجاج ويترك حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى ينضج الارز. يسلق القريدس ويقشّر ثم يضاف الى الارز. يترك على النار مدة دقيقتين. يرفع الخليط ويصب في طبق التقديم. يزين بالبقدونس المفروم ويقدم.

بريزد سيرلوين تيز او فر رايس

Braised Sirloin Tips Over Rice

طبق من اللحم بصلصة الصويا والثوم والبصل. يقدم مع الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرين دقيقة، مدة الطهو: ساعة وثلاث.

المقادير

○ كيلو غرام من لحم فخذ البقر المقطع الى مكعبات صغيرة	○ ربع ملعقة صغيرة من البصل المبشور
○ كاس من مرق لحم البقر	○ ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة
○ ملعقتان كبيرتان من الخل	○ ربع كاس من الماء
○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الصويا	○ اربع كؤوس من الارز المسلوق
○ فص من الثوم مدقوق	○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة كبيرة ويقلى فيها اللحم حتى يحمر من جوانبه كافة. يضاف اليه المرق وصلصة الصويا والثوم والبصل والخل مع التحريك. يترك الخليط حتى يغلي ثم تخفف النار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعة الى ان يطرى اللحم. يمزج الدقيق بالماء ويضاف تدريجاً الى خليط اللحم مع التحريك المستمر حتى يثخن الخليط ويغلي. يحرك مدة دقيقة ثم يرفع ويصب فوق الارز المسلوق ويقدم.



قريڤس مع الارز

حلويات

آبل كيك

Apple Cake

من الحلويات الاميركية، تورتة بالتفاح، تؤكل الى جانب الشاي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- كاسان ونصف من الدقيق
- كاسان من السكر
- كاس ونصف من التفاح المبشور والمسلوق
- نصف كاس من الماء
- ملعقة صغيرة ونصف من بيكرينونات الصودا
- ملعقة صغيرة من خميرة البايكينغ باودر
- ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من القرفة
- نصف ملعقة صغيرة من القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من البهارات الملوّنة
- نصف كاس من سمن نباتي
- بيضتان
- كاس من الزبيب
- نصف كاس من الجوز المبشور
- ملح

التحضير

يدهن قالب للحلوى بالزبدة وينثر عليه الدقيق بحيث يغطيه تماماً.

يخفق السمن النباتي جيداً ويضاف اليه السكر. يتابع الخفق مع اضافة البيض ثم البهارات والقرفة والقرنفل والماء ثم التفاح المسلوق والدقيق والجوز والزبيب بالتدريج وأخيراً بيكرينونات الصودا والباكينغ باودر.

يصبّ الخليط في القالب ويدخل الى فرن متوسط الحرارة (٣٥٠ درجة مئوية) لمدة ساعة. يرفع ويترك حتى يبرد ثم

تورتة بالليمون.

تقدّم في الصباح

عدد الأشخاص:

مدة الطهو: ساعة ونصف

المقادير

ن تصير هشّة.

ن بملعقة حتى

الخميرة والفانيليا

ناتر الى خليط البيض

الدقيق ثم قليل من اللبن).

عال ويقبّل. يخفق بياض البيض

عقب فوق خليط البيض والدقيق ويقبّل

على الى اسفل.

يصبّ الخليط في قالب مستدير مدهون بالسمن بقطر أربعة وعشرين سنتيمتراً. يدخل الى فرن خفيف الحرارة ويترك فيه مدة ساعة ورّبع. يرفع من الفرن ويترك حتى يبرد ثم يقطع الى شرائح ويقدم.

○ خمس ملاعق كبيرة من

الزبدة

○ ثلاثة ارباع كاس من

السكر

○ اربع بيضات

○ كاسان ونصف من

الدقيق

○ مغلف من الخميرة

○ رشّة من الملح

ن تصير هشّة.

ن بملعقة حتى

الخميرة والفانيليا

ناتر الى خليط البيض

أبريكوت تشيز كيك

Apricot Cheese Cake

التحضير

يحمى الفرن الى ١٧٥ درجة مئوية. يدهن قالب قطره ٢٢ سم متحرك القعر بالزبدة. يخلط السكر مع فتات البسكويت والقرفة. تضاف الزبدة ويُقَلَّب الخليط حتى يتجانس جيداً. يُرَصُّ البسكويت في قعر القالب ويُخبز مدة عشر دقائق. يوضع جانباً حتى يبرد. يحضر الحشو بسكب ربع كأس من الماء في وعاء تنثر فوقه بودرة الجيلاتين ويحرك. يوضع صفار البيض واللبن والسكر في وعاء، يحرك فوق نار خفيفة جداً حتى يذوب السكر ويجمد المزيج قليلاً. يضاف الجيلاتين المذوّب ويحرك حتى يتجانس المزيج، ثم يترك ليبرد. تُخفق جبة فيلادلفيا الدسمة بملعقة خشبية حتى تصبح طرية، ويضاف إليها عصير الليمون والفانيليا وبشر الليمون وتقلب مرة أخرى. يضاف الى الجبة مزيج الجيلاتين تدريجاً مع التحريك المستمر. يضاف اللبن الزبادي والكريمة المخفوقة وبياض البيض المخفوق جيداً. يخفق الكل بملعقة. ترتب أنصاف حبات المشمش المصفأة فوق البسكويت ويصب فوقها مزيج الجبن والكريمة ويسوى سطحها. تحفظ في الثلاجة مدة خمس ساعات قبل التقديم. يزين السطح بمربى المشمش والكريمة المخفوقة مع السكر.



أشهر الحلويات الأميركية، معروفة في عدة بلدان. تحوي الجبن والبسكويت. تقدم مزينة بالكريما ومربى المشمش. تؤكل مع الشاي.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة، مدة التبريد: خمس ساعات.

المقادير

مقادير العجينة

- ثلاث كؤوس ونصف من البسكويت المطحون
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- ربع كأس من الزبدة
- السكر السائلة

مقادير الحشو

- غلبة ونصف من جبة «فيلادلفيا»
- ست ملاعق صغيرة من بودرة الجيلاتين
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ملعقتان صغيرتان من قشر الليمون المبشور
- كاسان وربع من اللبن الزبادي المكثف
- بيضتان
- غلبة وكؤوس ونصف من جبة «فيلادلفيا»
- ست ملاعق صغيرة من بودرة الجيلاتين
- ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ملعقتان صغيرتان من قشر الليمون المبشور
- كاسان وربع من اللبن الزبادي المكثف
- بيضتان

مقادير التزيين

- نصف كأس من الكريما
- كأس من مربى المشمش



هوليدي اون آيس

Holiday On Ice

بوظة مع الموز والبرتقال والفراولة وعصير التوت. من الاصناف الاميركية المنعشة في ايام الصيف الحارة. تزين الكؤوس بالكريما المحضرة ولبّ الجوز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

التحضير

تخفق الكريما مع خليط السكر والفانيليا حتى تتحوّل الى كريما جامدة. توضع في كيس خاص بتزيين الحلويات وتدخل الى الثلاجة الى حين استعمالها.

تقشّر حبات الموز وتقطع الى شرائح عرضية. يصبّ عليها عصير الليمون حتى لا تسودّ لدى تعرضها للهواء. يقشّر البرتقال مع لبّه ويقسم الى قطع صغيرة ثم يضاف مع الموز الى الفراولة المنظّفة والسكر وعصير التوت. يغطّى السواء ويترك مدة ربع ساعة.

توضع ملعقة من الفاكهة المنوعة في كأس ثم ملعقة من البوظة. توضع ملعقة ثانية من الفاكهة واخيراً ملعقة من البوظة.

يزين الكاس بالكريما المحضرة ولبّ حبّ الجوز. تكرر العملية بترتيب باقي الكؤوس.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الفراولة
- كاسان من القشدة (كريم شانتيي)
- مغلف من خليط السكر والفانيليا
- حبتان من الموز
- ثلاث ملاعق صغيرة من عصير الليمون الحامض
- حبتان من البرتقال
- اربع ملاعق كبيرة من السكر
- ثلاثة ارباع كاس من عصير التوت
- نصف كيلوغرام من بوظة الفانيليا
- خمس حبات من لبّ الجوز

شورت كيكس

Short Cakes

بسكويت اميركي شهير. لذيذ الطعم وسهل التحضير. يقدم مع الشراب او مع الشاي.

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تترك الزبدة حتى تطرى ثم تخفق مع السكر والملح حتى تتحوّل الى مزيج رخو، تضاف اليه البيضتان بالتدريج مع الإستمرار في الخفق. يخل الدقيق مع الخميرة ويضاف الى مزيج الزبدة ثم يقلب الكل بأطراف الاصابع.

يمد العجين رقيقاً على مسطح مرشوش بالدقيق ويقطع الى دوائر بقطر خمسة سنتيمترات، بفوهة كأس أو بقاطع ذي حواف منقوشة. تدهن صينية الفرن بالزبدة، ترتب فيها أقراص العجين وتدخل الى فرن ساخن مدة ربع ساعة. تترك حتى تبرّد فوق مشبك معدني.

المقادير

- كاس من السكر
- كاس من الزبدة
- رشّة من الملح
- ثلاث كؤوس وربع من الدقيق
- بيضتان
- ملعقة صغيرة من الخميرة الجافة
- دقيق لرش المسطح
- زبدة للدهن

بان كيك

Pancakes

طبق حلوى. يُقدّم في وجبة الفطور مع القطر أو مع السكر المحروق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يخلط الدقيق مع اللبن والبيض والسكر والباكينغ باودر والزبدة حتى تتشكل عجينة ليّنة. تسخّن مقلاة صغيرة على نار متوسطة. يؤخذ قليل من العجين المحضّر بفنجان قهوة ويصبّ في المقلاة ويحرّك حتى يتخذ شكل قرص. يترك حتى يحمّر قليلاً من الجهة السفلى ثم يقلب ويحمّر على الجهة الأخرى (يجب أن يكون القرص رقيقاً).
ترتّب الاقراص فوق بعضها ويوضع بينها قطعة من الزبدة.

تقدّم مع القطر أو مع السكر المحروق.

المقادير

○ بيضتان	○ كاسان ونصف من الدقيق
○ ست ملاعق صغيرة من الباكينغ باودر	○ كاسان من اللبن (الحليب)
○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة	○ ملعقتان كبيرتان من السكر



بيكان باي

Pecan Pie

«تارت» محضّر من البيكان وهو نوع شبيه بالجوز، حبّه طويل.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

التحضير

ينخل الدقيق ويفرك مع الزبدة بأطراف الأصابع ويصبّ الماء تدريجاً حتى تتشكل عجينة متماسكة. تمدّ العجينة في قالب «التارت».
يسخن الفرن الى ٢٧٥ درجة مئوية. يخفق البيض مع السكر والسمن والقطر في خلاط كهربائي ثم يوزع المزيج على سطح العجين وترتب قلوب الجوز (البيكان) على السطح.
يدخل القالب الى الفرن مدة خمسين دقيقة ثم يترك حتى يبرد.
يزين بالكريم شانتيي ويقدم.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ○ كاسان وثلاثا كاس من الدقيق | ○ ثلث كاس من الزبدة |
| ○ كاس من سمن نباتي | ○ كاس ونصف من الجوز (بيكان) |
| ○ ثمانى ملاعق كبيرة من الماء البارد | ● كاس من القطر المحضّر من السكر الأسود |
| ○ ثلاث بيضات | ○ نصف كاس من الكريما |
| ○ ثلثا كاس من السكر | الطازجة (كريم شانتيي) |

براونيز

Brownies

حلو بالشوكولا والبيض والدقيق والفانيليا. من الاصناف الاميركية اللذيذة والخفيفة. تقدّم في الصباح.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------------|--|
| ○ كاس ونصف من قطع الشوكولا | ○ رشّة من الملح |
| ○ اربع ملاعق كبيرة من الزبدة | ○ بيضتان |
| ○ ثلاثة ارباع كاس من الدقيق | ○ ربع كاس من السكر |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الخميرة | ○ ملعقة صغيرة من الفانيليا |
| | ○ كاس ونصف من لبّ الجوز المفروم ناعماً |

والخميرة وأخيراً الجوز المفروم. يتابع التقليب حتى يتجانس الكل. تدهن صينية مستطيلة بالزبدة ويصبّ فيها خليط الشوكولا. تدخل الصينية الى فرن خفيف الحرارة وتترك فيه مدة نصف ساعة. ترفع وتترك لتبرد ثم تقطّع الى مربعات بعرض أربعة سنتيمترات وتقدم.

لتحضير الشوكولا، تنظف أولاً حبوب الكاكاو وتحمص بدقّة على درجة حرارة معينة.

تنزع قشرتها الخارجية مع الإبقاء على اللبنة التي تشكل ٥٠٪ من زبدة الكاكاو ثم تنقى وتطهى حتى تسيل زبدة الكاكاو فتحصل بذلك على خواص الشوكولا الذي تصنع منه الواح الشوكولا غير المحلى.

التحضير

يذوّب الشوكولا مع الزبدة على نار خفيفة. ينخل الدقيق مع الخميرة والملح. يخفق البيض ويضاف اليه السكر تدريجاً ثم مزيج الشوكولا والفانيليا. يقلّب ويضاف اليه خليط الدقيق



ليمون سيرينج باي

Lemon Searing Pie

التحضير

يخلط الدقيق مع السمن النباتي ويصب الماء تدريجاً مع الاستمرار في العجن بأطراف الأصابع حتى تتشكل عجينة لينة ومتماسكة. تمد العجينة في قالب للتورتة دائري الشكل وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج.

يفصل صفار البيض عن البياض ويخلط جيداً مع نصف كأس من السكر في خلاط كهربائي ثم يضاف اليه بشر الليمون وعصيره. يوضع المزيج في وعاء داخل وعاء آخر مليء الى نصفه بالماء. يترك على نار خفيفة مع التحريك المستمر مع التنبه الى عدم غليان الماء في الوعاء السفلي وعدم ملامسة الماء للوعاء العلوي حتى يثخن المزيج. يرفع ويترك جانباً.

يخفق بياض البيض مع إضافة السكر المتبقي بالتدريج حتى يجمد البياض ثم يضاف الى صفار البيض مع الاستمرار في الخفق. يصب الكل فوق العجينة المخبزة ويعاد إدخال القالب الى فرن متوسط الحرارة مدة ثلث ساعة.

تقدم الفطيرة باردة.

فطيرة بالليمون. تؤكل باردة أو ساخنة. تقدم في المناسبات والأعياد.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ○ كأسان وثلث من الدقيق | ○ ست بيضات |
| ○ كأس من سمن نباتي | ○ بشر حبة من الليمون |
| ○ ثمانين ملاعق كبيرة من الماء البارد | ○ الحامض |
| ○ ثلاثة أرباع كأس من السكر | ○ ثلث كأس من عصير الليمون الحامض |

فروت كاب

Fruit Cup

سلطة الفاكهة من الأجاص والتفاح والعنب والتكيوي. من
الأنبات الأميركية الشهيرة.

عدد الإلتصاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

المقادير

• حبتان من البرتقال	• ربع كيلوغرام من
• حبتان من الأجاص	العنب الأحمر والأخضر
• التفاح	• حبتان من التكيوي
• حبتان من التفاح	• ملعقة كبيرة من السكر
• الحامض	• عصير ليمونة حامضة

التحضير

تُزَرع القشرة الخارجية والداخلية عن حبات البرتقال،
تقسم إلى حزّين ويقطع كل حُرّ إلى قطع صغيرة. يُعسل التفاح
والأجاص ويغسلان طويلاً. يُزال البذر منهما ويُغمران شرائح
صغيرة ورقية. تُغمر حبات العنب، تقسم كل حبة إلى قسمين
ويُزال بزرها. تُنشر التكيوي وتقطع عرضياً إلى حلقات.
توضع الفاكهة المقطعة في وعاء عميق ويصبّ فوقها عصير
الليمون والسكر وتترك في التلاجة مدة عشر دقائق في طبق
مغطى.

«التكيوي» من فاكهة الصين، تنتشر على
شجيرات مورجاف تشي كينايه. تزرع في بلدان
مختلفة: إيطاليا وفرنسا وبعض البلدان
الاسيوية. لأن مذاقها ملائم.
تختلف شجرة التكيوي خلال شهري أيار
وحزيران. هي فاكهة بيضاء اللون، مذاقها شبيه
بمذاق حبة البطيخ أو القزولة.





جينجر بسكويٲ

Ginger Biscuits

قطع من البسكويٲ بالزنجبيل. تقدّم مع الشاي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

يوضع الدقيق في طبق بعد رفع مقدار ملعقتين منه. يحفر في وسط الدقيق وتصب البيضة مع الملح واللبن والخميرة ومسحوق الزنجبيل والسكر وبشر الليمون، في الحفرة. يعجن الكل مع إضافة معظم كمية الزبدة حتى تتشكل عجينة متماسكة. يغطى الطبق ويترك مدة نصف ساعة في الثلاجة، يرفع ويمدّ فوق مسطح مرشوش بالدقيق المتبقي. يقطع على شكل دوائر ترتّب في صينية الفرن المدهونة بالزبدة وتدخل الى فرن متوسط الحرارة. تترك فيه مدة ربع ساعة حتى تنضج.

تحضر «التغليفية» بمزج السكر الناعم مع عصير الليمون وعصير الزنجبيل. يلقّب المزيج على النار حتى تتشكل تغليفية ثخينة.

يدهن سطح الاقراص بالتغليفية. تترك حتى تجفّ ثم تقدّم.

المقادير

ربع كيلوغرام من الدقيق	○ ملعقة كبيرة من مسحوق الزنجبيل
○ ملعقة كبيرة من الخميرة	○ ثلاثة ارباع كاس من السكر
○ بيضة	○ ثلاثة ارباع كاس من الزبدة
○ رشّة من الملح	○ بشر حبة من الليمون الحامض
○ ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب)	

مقادير التغليفية

○ كاس من السكر الناعم	○ ملعقة كبيرة من عصير الزنجبيل
○ عصير الليمون الحامض	



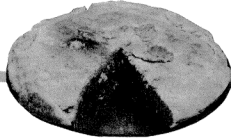
كندا

الطبخ الكندي يتميز بتنوع كبير. سبب ذلك كونه مزيجاً من أجود المواد الأولية، ومن الطبخ الأوروبي الذي حمله المستعمرون والمهاجرون، ووسائل حفظ الأطعمة وطهوها

التي ابتكرها سكان البلاد الاصليون الهنود. تتمدد الاراضي الكندية بين محيطين هما الاطلسي والهادئ. وتسمح الشواطئ الفسيحة والجزر، بجني أفخم الثروات البحرية.

شواطئ الاطلسي غنيةً بسمك المورة وشواطئ الهادئ تعطي كميات هائلة من السلمون. ويعيش سمك الترويت والطرخون في الأنهار الغزيرة والبحيرات. سمك المياه الحلوة عنصر أساسي في الوصفات الكندية وتنتج كندا منه ثلث المحصول العالمي. قسم كبير من الوصفات الكندية فرنسي وايرلاندي، عمره ثلاثماية عام، ويطهى في «كيبك» حيث ما يزال ستة ملايين كندي يتكلمون الفرنسية. وفي «كيبك» ينبت شجر القيقب العملاق، الذي يُستخرج منه السكر وشراب محلى يدخل بطرق مختلفة في أكثر الأطعمة الكندية. ويقيم الكنديون لهذا الشجر مهرجاناً سنوياً تتبارى ربّات البيوت في خلاله باعداد اصناف من الدجاج المُطَبَّب بشرابه. على الرغم من طول فصل الثلوج التي تغطي الأرض، ليست كندا فقيرة بالخضر ولا بالفاكهة. وقد يكون اطرف ما في الطهو الكندي تحضير العسل عن غير طريق النحل. يتم ذلك في «اونتاريو» الشهيرة بخصوبة ارضها والتي تصدّر الى العالم الكميات الأكبر من الحنطة. أمّا أشهى وجبة كندية على الاطلاق، فهي عجل اللبن المشوي بكامله

على نار الحطب، وبعده الحلوى اللذيذة المُطَيَّبة بشراب شجر القيقب.





مقبّلات

كاتشاب كنديين

Ketchup Canadian

صلصة الشامطم والكرفس والتفاح. تتّكّل الى جانب اللحوم.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهي: ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ○ ثلثتا عشرة حبة من البصل | ○ ثلثتا عشرة حبة من البصل |
| ○ الإبريق للزيت خشنًا | ○ التفاح |
| ○ حبة من الكرفس | ○ حبة من الكرفس |
| ○ الخضراء مقطعة خشنًا | ○ مفرومة ناعماً |
| ○ كاتشاب من السفر | ○ معلقتان صغيرتان من الملح الخشن |
| ○ ثلثتا عشرة حبة من كيش القرنفل | ○ كاتشاب من الخل الأبيض |
| | ○ ست حبات من التفاح |

التحضير

تقشر حبات الشامطم وتقطع ويرزّل بزرّها. يهش التفاح ويقطع الى قطع متوسطة الحجم.
تخلط الشامطم مع التفاح والكرفس والبصل والفلفل وكيش القرنفل والخل والملح. يوضع الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ بالغيان ثم يضاف السكر. تخفف النار ويشتاب الطوب مدة ساعة حتى يمسك الخليط.
تسكب الصلصة الساخنة في اوعية زجاجية.
تقدّم الى جانب اللحوم.

يوزع الكرفس في معظم أنحاء العالم. دخل في تحضير الطعام في بداية القرن العشرين. يعتبر من الحاصلات الزراعية الفنية بالأملاح والفيتامينات وخصوصاً فيتامين سي. ينصح بعدم تناوله نوّشاً لما يُسبب اليه من صعوبة في الهضم.

بول او فروماج

Boules Au Fromage

كرات من الجبن. تقدّم كطبق مقبلات مع الصلصات على اختلافها.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ○ نصف كيلوغرام من | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| جبن «شيدر» مبشور | الفليفلة الحمراء |
| ○ ربع كاس من الدقيق | المطحونة |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | ○ بياض اربع بيضات |
| من الملح | مخفوق جيداً |
| ○ زيت نباتي للقلي | |

التحضير

يخلط الجبن المبشور مع الدقيق والملح والفليفلة الحمراء وبياض البيض ويترك الخليط في الثلاجة مدة ساعتين. يقطع بعدها الى كرات صغيرة تقلى بالزيت الساخن حتى تحمر. يمكن تحضير كرات الجبن قبل يوم على ان تُسخن قبل تقديمها.

روليش

Relish

صلصة تقدّم مع الهامبرجر أو النقانق. تحفظ في مكان بارد.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

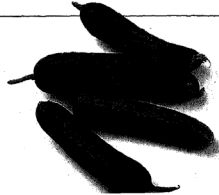
المقادير

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ○ حبتان من الفليفلة | ○ حبتان كبيرتان من |
| الخضراء مقطعتان | الخيار |
| ناعماً | ○ حبتان من البصل |
| ○ حبتان من الفليفلة | مفرومتان ناعماً |
| الحمراء مقطعتان ناعماً | ○ نصف كاس من السكر |
| ○ ملح بحسب الرغبة | ○ نصف كاس من الخل |

التحضير

يقشر الخيار، يزال بزره ويقطع ناعماً. يوضع الخيار والبصل والفليفلة على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى يتبخّر السائل. يرفع ويصفى، يعاد الى النار ويضاف اليه الملح والسكر والخل ويترك مدة نصف ساعة بلا غطاء. يعبأ ساخناً في أوعية زجاجية تغطى بإحكام. يترك حتى يبرد ويحفظ في مكان رطب.

الخيار من أهم الخضار. يحتوي على الماء والكربوهيدرات والبروتين والفوسفور والبوتاسيوم. ليست نبتة الخيار بزيّة وهي تزرع في المناطق المعتدلة المناخ وايضاً في المناطق الباردة بفضل ابتكار المزارع المكيفة.



كوكتيل دوليف

Cocktail D'Olives

كرات من الجبن والزيتون. تقدّم كطبق مقبلات، تؤكل ساخنة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة
الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|---|
| ربع كاس من الزبدة | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| كاس من الجبن المبشور
(شيدر) | من مسحوق الفليفلة |
| ○ نصف كاس من الدقيق | الحمراء |
| ○ ربع ملعقة صغيرة من
الملح | ○ خمس وعشرون حبة من
الزيتون الخالي من
النوى |

التحضير

تخلط الزبدة مع الجبن والملح ومسحوق الفليفلة. يضاف
الدقيق ويقلب الكل حتى يتجانس الخليط.
يقطع الخليط الى كرات ويحشى كل منها بالزيتون.
ترتب الكرات في صينية خاصة بالغرن وتدخل الى فرن حار
وتترك فيه مدة ربع ساعة.



اونيون مارينييه

Oignons Marinés

طبق من البصل والليمون. يقدّم الى جانب شرائح اللحم او السمك.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة النقع: اربع وعشرون ساعة.

التحضير

يقشر البصل ويقطع الى حلقات رقيقة. يقطع الليمون الى دوائر رقيقة ويخلط مع البصل. يمزج الخل مع الزيت وعصير الليمون والملح ويصب فوق الخليط. يقلب الكل جيداً بشوكة ويتنقع مدة اربع وعشرين ساعة.
يقدم الى جانب اطباق اللحم.

المقادير

- ثلاثة ارباع كيلوغرام من البصل
- حبتان من الليمون الحامض
- ملح بحسب الرغبة
- عصير ليمونة حامضة
- اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- اربع ملاعق كبيرة من الخل

مول الا كريم

Moules A La Crème

طبق من بلح البحر. يؤكل الى جانب قطع الخبز الافرنجي المدهونة بالجبين.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- حبتان من البصل
- كاس من الماء
- ملعقتان كبيرتان من الخل الابيض
- ثلث كاس من البقدونس المفروم
- قليل من الصعتر المجفف
- خمس ملاعق كبيرة ونصف من الزبدة
- خمسون حبة من بلح البحر باصدافه
- صفار بيضتين
- ملعقة صغيرة من الكاري
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ثلاثة ارباع كاس من الكريما
- حبة من الجزر
- نصف ضلع من الشمر
- ضلعان من الكراث (البراصيا)
- ملح ولفل بحسب الرغبة

والبقدونس والصعتر وملعقتين كبيرتين من الزبدة. يوضع الكل على نار خفيفة. يُضاف بلح البحر ويُحرّك جيداً. يُغطى الوعاء ويُخضّ جيداً. يُغلى المزيج بضع دقائق الى ان تتفتح حبات البلح كلها. تنزع من اصدافها وتوضع جانباً.
يصفى المرق. يقطع الجزر والشمر والكراث ناعماً. تُغرم البصلة الثانية. توضع بقية الزبدة في مقلاة كبيرة. تُضاف الخضار وتقلي بضع دقائق على نار خفيفة ويرش عليها قليل من الملح واللفل. يصب مرق بلح البحر المصفى ويُغلى حتى تطرى الخضار. تُترفع بملعقة متعددة الثقوب وتوضع في وعاء آخر.

يُخفق صفار البيض والكريما معاً. يُضاف المزيج الى مرق الخضار الساخن ويُخفق على مهل. يُسكب الخليط في وعاء. يُوضع على نار متوسطة. يُمكن تكثيف المرق باضافة قليل من الزبدة الممزجة بالدقيق وذلك بمقادير متساوية (ملعقة من الزبدة وملعقة من الدقيق) يُضاف الكاري وعصير الليمون والملح واللفل ويُضاف بلح البحر الى المرق المكثف.
يُقدّم في أطباق شبيهة بالصدفة الى جانب قطع من الخبز الافرنجي مدهونة بالجبين ومحمصة في الفرن.

التحضير

تُغرم بصلة وتوضع في وعاء سميك القعر يحوي الخل والماء

سَلْطَة

سالاد دوفروي شو

Salade De Fruits Chauds

سلطة البرتقال والتفاح والاناناس بالعسل وعصير الليمون.

تقدّم مزينة بالجزر.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

التحضير

يقشر البرتقال ويقطّع عرضياً الى حلقات رقيقة يزال منها البذر. يقشر التفاح ويقطّع ناعماً بعد ان يزال بزره ايضاً. تفرم شرائح الاناناس ناعماً. تدوّب الزبدة في مقلاة سميكة القعر على نار خفيفة، يصبّ عليها العسل وعصير الليمون. يقلّب الكل حتى يسخن. يضاف التفاح المقطّع ويترك مدة خمس دقائق ثم توضع شرائح البرتقال والتوت البري والاناناس ورّبع كاس من الماء. يقلّب الكل ويترك حتى يسخن ثم يصبّ في طبق زجاجي. يزيّن بالجزر ويقدم ساخناً.

المقادير

- حبتان من البرتقال
- حبتان من التفاح
- ملعقتان كبيرتان من العسل
- ثلاث شرائح من الاناناس المعلّب
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كيلوغرام من التوت البري (العليق)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- عشر حبات من الجزر
- مقشرة ومكسّرة



سالاد كَنَدِيّين

Salade Canadienne

سلطة كندية شعبية تحوي الخس والليمون اليوسفي والموز مع البصل والأناناس. تؤكل مع الصلصة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- خسة متوسطة الحجم
- ربع كيلوغرام من
- الليمون اليوسفي
- حبتان من الموز
- ثلاث حبات من الطماطم
- حبة من البصل مفرومة
- شريحتان من الأناناس
- المخلّب
- أربع ملاعق كبيرة من
- القشدة (كريم فريش)
- أربع ملاعق كبيرة من
- اللبن الزبادي
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- صلصة المايونيز
- ملعقتان كبيرتان من
- اللبن (الحليب) المكثف
- ملعقة كبيرة من صلصة
- الطماطم (كاتشاب)
- ملعقتان صغيرتان من
- السكر
- ملح وبهار ابيض
- بحسب الرغبة
- عصير نصف ليمونة
- حامضة
- نصف حزمة من الرشاد

التحضير

تنظف الخسة وتغسل، تجفف وتقطع ناعماً. تقشر حبات اليوسفي وتقسم كل حبة الى حزون، يقشر الموز ويقطع عرضياً الى دوائر متوسطة السماكة.
تقشر الطماطم، يزال بزرها وتقطع الى قطع متوسطة الحجم، وتقطع شرائح الاناناس الى قطع صغيرة.
يخلط الخس مع اليوسفي والأناناس والبصل والطماطم والموز ويوضع الكل في طبق السلطة.
تمزج القشدة مع اللبن الزبادي واللبن المكثف وصلصة المايونيز والكاتشاب والسكر والملح والبهار الأبيض وعصير الليمون.
تصب الصلصة فوق الخضر والفاكهة المقطعة، تغطى ويترك في الثلاجة مدة عشر دقائق.
يفرم الرشاد ناعماً ويوزن به سطح السلطة قبل تقديمها.

سالاد سيزار

Salade César

تقدم سلطة سيزار بعد أو قبل طبق من المعجنات أو اللحم.
تقدم بعدها الفاكهة مما يؤلف وجبة كاملة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

المقادير

- خسة متوسطة الحجم
- فص من الثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة من
- صلصة الخردل
- نقطتان من التبايسكو
- (صلصة الفليفلة الحرة)
- ملعقة صغيرة من
- صلصة ورشسترشاير
- صفار بيضة
- خمس ملاعق كبيرة من
- الزيت
- ملعقتان كبيرتان من
- عصير الليمون الحامض
- ربع كاس من الجبن
- المبشور (بارميزان)
- خمس شرائح من سمك
- الانشوجة (انشوا)

التحضير

تغسل الخسة، تجفف وتقطع باليد الى قطع متوسطة الحجم.
تغسل شرائح سمك الانشوجة بالماء، تجفف وتهرس ناعماً.
يخلط السمك مع الثوم والخردل والتبايسكو وصلصة ورشسترشاير. يضاف صفار البيض ويتابع الخلط، يصب الزيت تدريجاً وأخيراً عصير الليمون.
يصب الكل فوق الخسة المقطعة، ينثر الجبن وتقدم.

طَبَقْ أَوَّل

بوتاج أو بوا

Potage Aux Pois

طبق شعبي من حساء البازلاء مع الكراث والكوسا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تنقى حبات البازلاء وتنقع مدة سبع ساعات. يغير الماء وتغسل ثم تسلق بالماء والملح مدة ساعة ونصف على أن يضاف الجزر والكراث والكوسا ومرق اللحم في منتصف مرحلة الطهو.

يتابع الطهو حتى يتم النضج مع الضغط من حين إلى آخر على حبات البازلاء والخضر حتى يسمك المرق ويمكن طحن الحساء قبل تقديمه. يمكن أيضاً طهو هذا النوع من الحساء مع العظام وينثر عليه الملح والبهار وورق الغار والقرنفل ومسحوق أوراق القصعين.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| ○ كأس من حبات البازلاء الجافة | ○ نصف ضلع من الكراث مقطع إلى حلقات |
| ○ ست كؤوس من الماء | ○ حبة من الكوسا مقطعة |
| ○ حبة من الجزر مقطعة إلى دوائر | ○ أربع كؤوس من مرق اللحم |
| ○ ملح بحسب الرغبة | |



سوب او بوارو

Soupe Aux Poireaux

حساء من الكراث والبطاطا. يؤكل الى جانب الخبز المحمص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يقشر الكراث ويقطع قسمه الابيض عرضياً الى حلقات متوسطة الحجم.
يقلَّب الكراث بالزبدة على نار خفيفة وتضاف اليه البطاطا المقشرة والمقطعة والملح والبهار ويقلَّب الكل مدة دقائق.
يفغر خليط الخضر بالماء ويترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة. يصب اللبن ويتابع الطهو مدة خمس دقائق.
يصب الحساء في طبق ويقدم مع الخبز المحمص.

المقادير

- سبعة ضلوع من الكراث (البراصيا)
- خمس حبات من البطاطا
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كاس من اللبن (الحليب)
- ست كؤوس من الماء

سوب او شو

Soupe Aux Chou

حساء الملفوف والبصل والكرفس. يؤكل الى جانب الخبز المحمص.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

تزال اوراق الملفوف الصفراء، تقصل اوراقه النضرة وتقطع الى قطع متوسطة الحجم، تغسل وتصفى.
يوضع الملفوف المقطع والبصلة والكرفس والملح والبهار والعظم والماء في وعاء على نار متوسطة حتى يغلي. تخفف النار ويتابع الطهو مدة ساعتين.
ترفع قطعة العظم من الحساء ويصب في طبق ويقدم.

المقادير

- حبة من الملفوف
- قطعة متوسطة الحجم من عظم الغنم
- نصف كاس من الكرفس المقطع
- بصلة مفرومة ناعماً
- ماء بحسب الحاجة
- ملح وبهار بحسب الرغبة

موطن الكرفس الاصلي حوض البحر الابيض المتوسط. عرفته ايطاليا وفرنسا وانكلترا في القرن الثالث ق.م.، ويزرع حالياً في أوروبا وشمال ووسط اميركا وشمال افريقيا والهند واليابان والصين. تتطلب زراعته مناخاً معتدلاً وتربة رملية غنية بالمواد العضوية. يزرع في اواخر سبتمبر (اليلول) وفي اكتوبر (تشرين الاول) ويحتاج الى ري دائم.



بوليه الا كينج

Poulet A La King

من المعجنات الكندية المشهية والمغذية. تحشى بلحم الدجاج والبصل والفطر.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

تحضير الحشو

تُذَوَّب الزبدة ويقلّى فيها البصل والفليفلة الخضراء والحمراء والفطر والدقيق. يُقَلَّب الكل بملعقة خشبية حتى ينضج قليلاً. يُرْفَع عن النار ويُضَاف اليه مرق الدجاج تدريجاً ثم يعاد الى النار. يُخَفَّق صفار البيض مع اللبن. يُصَبَّ نصف كأس من مرق الدجاج والخضر فوق مزيج اللبن والبيض ويُحَرَّك ثم يُضَاف الى بقية مرق الدجاج ويُحَرَّك حتى يثخن المرق. يُنْثَر الملح والبهار وجوز الطيب. تُضَاف قطع الدجاج وتُخَلَط ثم يُرْفَع الوعاء عن النار.

تحضير العجين

يفرك الدقيق والزيت والسمن باليد. يُضَاف الماء ويُتَابَع العجن مع اضافة البيض حتى تتشكل عجينة لينة. يُقَسَم العجين الى قسمين متساويين. يُرَقَّ كل قسم بشوك ويُمَد القسم الاول في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة. يوضع حشو الدجاج على العجين، يُغَطَّى بطليقة من العجين ويضغط على الاطراف. يُدْخَل الطبق الى فرن متوسط الحرارة (٣٥٠ درجة مئوية) مدة ساعة حتى يحمر سطحه.

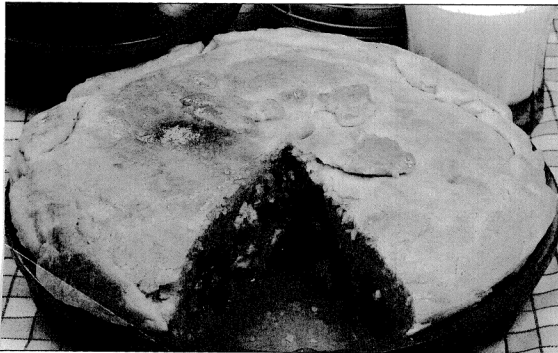
المقادير

مقادير العجين

- خمس كؤوس من
- نصف كأس من زيت
- الدقيق
- نباتي
- ثلاث ملاعق كبيرة من
- سمن نباتي
- كأس وثلاثة أرباع
- الكاس من الماء الساخن

مقادير الحشو

- ثلاث كؤوس من لحم
- بصل مبشورة
- الدجاج المسلوق
- كأس من الفطر المعلب
- ربع حبة من الفليفلة
- الخضراء مفرومة
- ربع حبة من الفليفلة
- الزبدة
- أربع ملاعق كبيرة من
- الحمراء مفرومة
- ربع حبة من الفليفلة
- صفار بيضتين
- أربع ملاعق كبيرة من
- الدقيق
- كأس من مرق الدجاج
- ملح وبهار بحسب الرغبة
- كأس ونصف من اللبن
- نصف ملعقة صغيرة
- من جوز الطيب
- (الحليب)





تارت او بواسون

Tarte Aux Poissons

من المعجنات الكندية، تارت بالسك المطحون، يؤكل ساخناً.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

ينخل الدقيق مع الباكينغ باوير والملح ثم يخلط مع الزبدة واللبن بأطراف الاصابع حتى تتكون عجينة لينة ومتماسكة.
تقسم العجينة الى قسمين، يمدّ القسم الاول منها في طبق الفرن المدهون بالزبدة.
يجسر الحشو كالآتي: يخلط السمك مع الكرفس وصلصة المايونيز والملح والبهار وعصير الليمون
يوزّع الخليط فوق العجين. يمدّ القسم الثاني من العجين في الطبق ويضغط على الاطراف بالاصابع. يُثقب العجين عدة ثقوب بشوكة حتى يتصاعد البخار منه في اثناء الخبز. يدخل الى فرن ساخن ويترك فيه مدة نصف ساعة.
يقدم ساخناً.

المقادير

- كاسان من الدقيق
- نصف ملعقة صغيرة
- من الملح
- ثلث كاس من الزبدة
- ملعقتان صغيرتان من الباكينغ باوير
- ثلاثة ارباع كاس من اللبن (الحليب)

- مقادير الحشو
- كاس ونصف من السمك
- المسلوق (طون أو سلمون)
- ملح وبهار اسود بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
- نصف كاس من الكرفس المفروم ناعماً
- ثلث كاس من صلصة المايونيز

تورتير

Tourtière

من المعجنات الكندية الحشوة باللحم المفروم والبصل والبطاطا، تؤكل ساخنة.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تُسلق البطاطا في الماء المملح، تقشر وتُهرس.
يُنخل الدقيق مع الملح ويُفرك بالسمن بأطراف الاصابع حتى يمتص الدقيق السمن. يصب الماء تدريجاً ويُتابع العجن باليد حتى تتشكّل عجينة لمساء متماسكة.
تقسم العجينة الى قسمين. يُرق كل قسم فوق سطح مدهون بالزيت بحسب شكل الطبق.
يدهن قعر طبق وجوانبه بالزبدة ويمدّ فيه القسم الاول من العجين.
يقلى اللحم والبصل والثوم بالزبدة. ينثر الملح والبهار والقرنفل وجوز الطيب ثم تضاف البطاطا وتقلب. يوزّع الحشو على العجين المدود في الطبق ويضغط بملعقة ليلتصق به.
يُغطى الحشو بالعجين ويدهن بالبيض. يُدخل الى الفرن حتى يجمر.

المقادير

- كاسان وثلاثة ارباع كاس من الدقيق
- ثمانى ملاعق كبيرة من الماء البارد
- كاس من سمن نباتي
- ثمانى ملاعق كبيرة من الماء البارد

- مقادير الحشو
- نصف كيلو غرام من اللحم البقر المفروم
- نصف كيلو غرام من اللحم العجل المفروم
- ثلاث حبات كبيرة من البطاطا
- نصف ملعقة صغيرة من القرنفل
- نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب
- نصف ملعقة صغيرة من البهار
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- نصف كيلو غرام من اللحم البقر المفروم
- نصف كيلو غرام من اللحم العجل المفروم
- ثلاث حبات كبيرة من البطاطا
- بصل مبشورة
- فصان من الثوم مدقوقان
- بيضة مخفوقة

طَبَق رَّئِيسِي بَاتِيَه شِينَوَا

Patée Chinoise

من أطباق القرن الساخنة، بطاطا مهروسة مع اللحم المفروم.
يؤكل ساخناً مع سلطة الطماطم.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ساعة.

التحضير

يقلى البصل حتى يذبل. يضاف اليه اللحم وينثر البهار
وجوز الطيب والقرفة والقرنفل. يقلّب الكل حتى ينضج ويتغير
لونه ثم تصبّ حبات الذرة مع السائل. يحرك جيداً ثم يرفع
عن النار.
يرتب خليط اللحم والذرة في طبق خاص بالفرن. تمدّ
البطاطا المهروسة بحيث تغطي الطبق ثم توزّع فوقها قطع
الزبدة وينثر الكعك المدقوق. يدخل الطبق الى فرن ساخن
ويترك مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى يحمر السطح وينضج.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ○ كيلوغرام من اللحم | ○ كاسان من حبات الذرة |
| ○ المفروم | ○ المعلبة مع السائل |
| ○ سبع حبات من البطاطا | ○ بهار وجوز الطيب وقرفة |
| ○ مسلوقة ومهروسة | ○ وقرنفل |
| ○ حبتان من البصل | ○ كعك مدقوق بحسب |
| ○ مفرومتان ناعماً | ○ الحاجة |
| ○ ملعقة كبيرة من الزبدة | |



بان دو فياند

Pain De Viande

قالب من اللحم المفروم مع البيض وصلصة الطماطم. يقطع الى شرائح ويؤكل.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع صلصة الطماطم والبيض والملح والبهار.

يذوب مغلف من مسحوق حساء البصل بالماء الساخن ويصب فوق خليط اللحم. يقلب الكل حتى يتجانس.

يدهن قالب طويل بالزبدة، يمد فيه خليط اللحم ويبسط سطحه.

يدخل القالب الى فرن حار (٣٥٠ درجة مئوية) مدة ساعة ونصف.

يقلب في طبق التقديم، يقطع الى شرائح يقدم مع الخضر المسلوقة.

المقادير

كيلوغرام من اللحم المفروم	○ نصف كاس من الماء الساخن
○ بيضتان	○ نصف ملعقة صغيرة من الملح
○ ربع كاس من صلصة الطماطم (كاتشاب)	○ نصف ملعقة صغيرة من البهار
○ مغلف من مسحوق حساء البصل	○ ملعقة كبيرة من الزبدة

هامبرجر او ليجوم

Hamburger Aux Légumes

قطعة من اللحم المفروم مع الصلصة والخضر. تقدم مع البطاطا المقلية أو الأرز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

يخلط اللحم المفروم مع الملح والبهار وبقية مبشورة، خلطاً جيداً ثم يقطع الى أقراص دائرية تغمس بالدقيق.

تقل البصلة المقطعة بالزبدة حتى تذبل وتضاف اليها الفليفلة المفرومة والجزرة المقطعة والكرفس المفروم والثوم وعصير الطماطم والخل والملح والفليفلة المطحونة.

يترك الكل مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

تقل أقراص الهامبرجر في المقلاة المدهونة بالزيت حتى تحمر من الجهتين.

تصب الصلصة فوق أقراص الهامبرجر ويتابع الطهو مدة ربع ساعة على نار خفيفة.

المقادير

○ نصف كيلوغرام من اللحم المفروم	○ كاسان من عصير الطماطم
○ بيضتان	○ ربع ملعقة صغيرة من الفليفلة المطحونة
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ حبة من الفليفلة
○ ملح وبهار	○ الخضراء مفرومة فرماً ناعماً
○ حبة من الجزر	○ فصوص من الثوم
○ عرقان من الكرفس	○ مدقوقان
○ ثلث كاس من الخل	○ ملعقة كبيرة من الزيت
○ الأحمر	
○ دقيق بحسب الرغبة	

ستيك الاكنديين

Steak A La Canadienne

ستيك متبّل بالزيت. يؤكل مع الزبدة بالأعشاب الى جانب البطاطا المشوية.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تُصفى الفاصولياء والذرة والفطر من الماء. يوضع كل من الفاصولياء والذرة في ورقتي المينيوم مع ملعقة صغيرة من الزبدة والملح.

تُلف كل ورقة بدون ضغط وتوضع في مقلاة حاوية قليلاً من الماء فوق نار خفيفة حتى يسخن كل من الفاصولياء والذرة.

يُقلب الفطر بالزبدة المتبقية مع البصل مدة خمس دقائق. يُضاف البقدونس والملح ويرفع الكل عن النار. توضع الزبدة بالأعشاب في البراد حتى تجمد. تغمس قطع اللحم بالزيت، تُدخل الى فرن متوسط الحرارة (٢٥٠ درجة مئوية) مدة نصف ساعة.

يُرش القفل على اللحم من الجهتين ويُعاد اللحم الى الفرن بعد خفض حرارته.

يُزال رأس حبات الطماطم، تُجرح بخط أفقي وثان عمودي. تُضاف الى اللحم في الفرن.

يُرتّب اللحم الناضج في طبق مع الخضر والليمون. توضع الزبدة بالأعشاب فوق كل قطعة لحم.

المقادير

- أربع قطع سمكية لحم العجل (فيليه)
- أربع ملاعق كبيرة من زيت نباتي
- ربع كيلوغرام من الفاصولياء المعلّبة أو المسلوقة
- ربع كيلوغرام من حبات الذرة المعلّبة أو المسلوقة
- ربع كيلوغرام من الفطر المعلّب
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- أربع قطع من الزبدة بالأعشاب
- أربع قطع من الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم ناعماً
- ملح وفلفل بحسب الرغبة
- بصلة صغيرة مفرومة
- نصف كيلوغرام من الطماطم

رولاد دو بوف

Roulade De Bœuf

لحم مفروم محشو بالخبز والبصل والجزر، يحفظ في التلاجة ويقدم مع سلطة البطاطا.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: أربع ساعات.

التحضير

تطرق قطعة اللحم حتى يستوي سطحها. يحضر الحشو بخلط الخبز المقطع الى قطع صغيرة مع البصل المفروم والجزر المقشر والمقطع ناعماً والزبدة السائلة والبهارات.

يوزع الحشو فوق قطعة اللحم وتلف على شكل اسطوانة. توضع فوق قطعة قماش وتربط من الطرفين حتى تبقى ملفوفة في أثناء الطهو.

تطهى قطعة اللحم في الماء المملح مدة أربع ساعات على نار خفيفة. ترفع عن النار، توضع فوق لوح خشبي، تضغط بلوح خشبي آخر، وتترك حتى تبرد.

تحفظ في التلاجة لليوم الثاني ثم تقسم الى شرائح وتقدم مع سلطة البطاطا.

المقادير

- كيلوغرام من لحم البقر (مأخوذ من البطن)
- ربع كيلوغرام من الخبز الأفريقي البائت
- حبتان من البصل كبيرتا الحجم مفرومتان ناعماً
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- حبة من الجزر
- ملح بحسب الرغبة
- ربع ملعقة صغيرة من حبات الشمر
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرنفل
- ربع ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- قطعة قماش بيضاء





داند فارسي دو نويل

Dinde Farcie De Noël

ديك حبشي محشو بالخبز الافرنجي والفطر والبصل والكرفس
والبقدونس. يقدم في المناسبات الرسمية والاعياد.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة،
مدة الطهو: ثلاث ساعات ونصف.

المقادير

- | | |
|------------------------|--------------------|
| ○ ديك حبشي متوسط | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| الحجم | من مسحوق ورق الغار |
| ○ ربع كاس من الزبدة او | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| سمن نباتي | من البهار الابيض |
| ○ ربع كاس من زيت نباتي | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| ○ ملعقة صغيرة من | من البهار الاسود |
| مسحوق الخردل | |

مقادير الحشو

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| ○ ثلاث كؤوس من الخبز | ○ كاس من الفطر المقطع |
| ○ الافرنجي المقطع | ○ نصف كاس من الزبدة |
| ○ كاس من البصل المفروم | ○ ملح وبهار بحسب |
| ناعماً | الرغبة |
| ○ كاس من الكرفس المفروم | ○ كاس من ثقائق البقر |
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ نصف ملعقة صغيرة |
| البقدونس المفروم ناعماً | من مسحوق الصعتر |

التحضير

يغسل الديك من الداخل والخارج. يصفى ويجفف.
يمزج الزيت مع الزبدة والخردل والبهارات وورق الغار.
يفرك الديك بمزيج الزيت من الداخل والخارج ويترك
جانباً. يحضر الحشو كالاتي: يحمص الخبز في الفرن ثم يخلط
مع البصل والكرفس والبقدونس والفطر والزبدة والملح والبهار
والصعتر والثقائق المقطعة عرضياً الى قطع صغيرة.
يحشى الديك بالحشو المحضر وتخطاط فتحاته العلوية
والسفلية بخيط وابرة.
يرتب الديك في صينية الفرن ويدخل الى فرن حار مدة
ساعتين ونصف. تخفف الحرارة ويتابع الطهو حتى يحمر
الديك وينضج.

بيجون او بوم

Pigeons Aux Pommes

التحضير

ينظف الحمام، يغسل ويجفف. يقشر التفاح ويقطع الى قطع صغيرة.

يحضر الحشو كالآتي: يقلى البصل بملعقتين من الزبدة حتى يذبل، يضاف اليه التفاح المقطع ويترك الكل على نار خفيفة حتى ينضج التفاح ثم يهرس.

يرفع الوعاء عن النار ويصب فوقه عصير الليمون والقشدة الحامضة والكعك المدقوق والبهار والملح والقرفة والسكر. يترك الحشو في مكان دافئ ليرتاح عدة دقائق.

يملأ الحمام ويهرس ثم يحشى بالحشو المحضر. تخاط الفتحات بخيط وإبرة.

يرتب الحمام في طبق الفرن المدهون بالزبدة ويدهن كل طير بالزبدة أيضاً.

يدخل الطبق الى فرن ساخن ويترك فيه مدة نصف ساعة او حتى ينضج الحمام ويحمر مع مراعاة سقيه من حين الى آخر بمرق الدجاج الساخن.

طبق من الحمام المحشو بالبصل والتفاح. يؤكل ساخناً فور اخراجه من الفرن.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

المقادير

○ ثلاثة طيور من الحمام	○ عصير ليمونة حامضة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة	○ أربع ملاعق كبيرة من الكعك المدقوق
○ حبتان من البصل	○ نصف ملعقة صغيرة من السكر
○ مقطعتان الى شرائح	○ رشة من مسحوق القرقة
○ حبتان كبيرتان من التفاح الحامض	○ كأس من مرق الدجاج
○ نصف كأس من القشدة الحامضة	○ ملح وبهار بحسب الرغبة

بوليه او بوم

Poulet Aux Pommes

طبق من قطع الدجاج المتبلة بالبهارات، مع التفاح. تؤكل الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

○ دجاجة متوسطة الحجم	○ حبتان من الموز
○ بصلة كبيرة	○ ملعقة كبيرة من الزبدة
○ أربع حبات من الطماطم	○ ملعقة كبيرة من الكاري
○ مقشرة ومفرومة ناعماً	○ كأس من عصير الطماطم
○ ثلاثة فصوص من الثوم	○ ثلاث كؤوس من الماء الساخن
○ مدقوقة	○ تفاحة كبيرة الحجم
○ ملح وفلفل بحسب الرغبة	

والفلفل والثوم. تقشر التفاحة وينزع بزرها وتقطع الى دوائر. تنقع حبات الطماطم بالماء الساخن ليسهل تقشيرها. تقشر ويزال بزرها وتفرم ناعماً.

يقلى البصل بالزبدة على نار خفيفة. يضاف الكاري ويقلى ثم تضاف قطع الدجاج المقلية. يصب الماء والطماطم مع عصيرها وقطع التفاح والموز ويترك الوعاء مغطى على النار مدة عشرين دقيقة.

يرفع الدجاج الناضج ويحتفظ به ساخناً ويتابع غلي الصلصة على نار خفيفة حتى تتخن.

تصب صلصة الطماطم والكاري فوق قطع الدجاج الناضجة.

تقلي قطع الدجاج بملعقة كبيرة من الزبدة وتبكي بالملح

بوليه روتي

Poulet Rôti

دجاجة محمّرة في الفرن. تقدّم مع الخضر المسلوقة.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تغسل الدجاجة وتنظّف. يحتفظ بالقلب والكبد. تملّح وتبهّر من الداخل والخارج ثم يقلى القلب والكبد في نصف ملعقة كبيرة من الزبدة. ترتّب الدجاجة في الصينية ويوزّع حولها الجوز والبصل والثوم والكرفس والقلب والكبد. تدهن الدجاجة بالزبدة المتبقية ويصبّ المرق فوق الخضر. تدخل الصينية الى فرن حار وتترك فيه مدة ساعة مع سقيها من حين الى آخر بالمرق الناتج عنها. يمكن تغطية الدجاجة بورق المينيوم حتى لا تجفّ عند الطهو ثم رفع الورقة قبل ثلاث ساعات من نضجها حتى تحمّر.

المقادير

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ○ دجاجة | ○ حبة من الجوز مقشّرة ومقطّعة |
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة | ○ ضلع من الكرفس مفروم |
| ○ كأس ونصف من مرق الدجاج | ○ ورقتان من الغار |
| ○ بصلة كبيرة مفرومة ناعماً | ○ ملح وبهار بحسب الرغبة |
| | ○ فص من الثوم مدقوق |





بوليه او كاري

Poulet Au Curry

دجاج بالكاري والطماطم والتفاح والموز. يقدم الى جانب الارز.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

تقلى قطع الدجاج في الزبدة وتتبّل بالملح والفلفل. تقشّر التفاحة وينزع بزرها وتقطع الى قطع دائرية. تنقع حبات الطماطم بالماء الساخن ليسهل تقشيرها ثم تقشر ويزال بزرها وتغرم ناعماً.
يقلى البصل بالزبدة نفسها على نار خفيفة، يضاف اليه الثوم ويقلب قليلاً ثم ينثر الكاري وتعاد قطع الدجاج المقلية الى الوعاء. يصب الماء والطماطم وعصيرها وقطع التفاح والموز ويترك الوعاء مغطى على النار مدة ثلث ساعة.
يرفع الدجاج ويحتفظ به ساخناً. يتابع غلي الصلصة على نار خفيفة حتى تتكثف ويقل ماؤها.
تصبّ صلصة الطماطم والكاري فوق قطع الدجاج الناضجة وتؤكل ساخنة مع الارز.

المقادير

- دجاجة منظّفة ومقطّعة
- بصلة كبيرة مقطّعة الى حلقات
- اربع حبات من الطماطم
- مقشرة ومفرومة ناعماً
- ثلاثة فصوص من الثوم
- مدقوقة
- تفاحة كبيرة
- حبتان من الموز
- مقطعتان الى دوائر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفلفل
- ملعقة كبيرة من الكاري
- كاس من عصير الطماطم
- ثلاث كؤوس من الماء الساخن

سومون الاكنديين

Saumon A La Canadienne

من الاطباق الكندية الشهيرة، قوامه سمك السلمون الطازج.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تغرز حبات كبش القرنفل في البصلة. يوضع مرق اللحم مع الخل والبصلة وورق الغار والبقدونس والطرخون وقشر الليمون والملح والسكر في وعاء مغطى على نار متوسطة ويترك يغلي مدة عشر دقائق. تضاف شرائح السمك ويتابع الطهو على نار خفيفة جداً مدة ربع ساعة من دون ان يغلي المرق. ترفع قطع السمك، ترتب في طبق التقديم. وتحفظ في مكان دافئ.

يصفى المرق فوق وعاء، تضاف اليه الزبدة. يخفق صفار البيض مع عصير الليمون ودقيق الذرة. يضاف الى المرق ويقلب معه حتى يتجانس ثم يصب فوق شرائح السمك. تسخن شواية الفرن ويوضع الطبق تحتها مدة دقائق حتى يحمر سطح السمك. ترفع كل قطعة من السمك وتزين بشريحة من الليمون وبأوراق البقدونس.

المقادير

- | | |
|---|---|
| ○ خمس شرائح من سمك السلمون تزن الواحدة مائتي غراماً | ○ قشر ربع ليمونة حامضة |
| ○ كأس ونصف من مرق اللحم | ○ رشّة من السكر |
| ○ حبة من البصل | ○ ملح بحسب الرغبة |
| ○ ورقتان من الغار | ○ ربع كأس من الخل الأبيض |
| ○ خمس حبات من كبش القرنفل | ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة |
| ○ حزمة من البقدونس | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض |
| ○ نصف ملعقة صغيرة من الطرخون الجاف | ○ ملعقة صغيرة من دقيق الذرة |
| ○ صفار بيضتين | ○ أوراق بقدونس للتزيين |

بوشيه

Bouchée

التحضير

تسلق البصلة وقشر الليمون والبقدونس والفليفلة وورق الغار في الماء المالح والمبهر مدة نصف ساعة. تضاف شرائح سمك السلمون وتترك مدة عشر دقائق. يصب الأرز المطهو بالزعفران في طبق التقديم، توزع فوقه شرائح السمك ويقدم ساخناً.

طبق من الأرز بالزعفران مع شرائح السمك. يؤكل ساخناً إلى جانب السلطة.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ كيلوغرامان من سمك السلمون المقطع الى شرائح | ○ نصف ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ بصلة متوسطة الحجم مفرومة خشناً | ○ نصف ملعقة صغيرة من البهار الأبيض |
| ○ ثلاث قطع من الليمون الحامض مع قشرها | ○ حبة من الفليفلة الخضراء مفرومة خشناً |
| ○ ثلاثة ضلوع من البقدونس مفرومة خشناً | ○ كاسان من الأرز المطهو مع الزعفران |
| ○ ثلاث أوراق من الغار | ○ ربع كؤوس من الماء |

يستعمل البقدونس كعلاج لأمراض القلب والكلى كما يستعمل المغلي منه لغسل الجروح، وينصح بعصير أوراقه الطازجة للتخلص من الكلف والنمش.





كروكيت دو سومون

Croquette De Saumon

كرات من سمك السلمون متبلة بالبهارات ومقلية. تؤكل الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة. مدة التحضير: ساعة. مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

تذوّب الزبدة مع اللبن على نار خفيفة. يضاف الدقيق، يقلب جيداً ثم يملأ ويهرّس وينثر عليه مسحوق جوز الطيب. تضاف البصلة ويتابع الطهو مع الاستمرار في التقليب بملعقة خشبية حتى لا يلتصق المزيج بالوعاء. تترك الصلصة حتى تتخّن، ترفع وتترك لتبرد. يطحن السمك ناعماً بمطحنة كهربائية ويضاف اليه البيض وصفار البيض مع الحبق والبقدونس والصلصة المحضرة. يقلّب الكل حتى يتجانس ويتشكّل خليط متماسك. يقطع الخليط بملعقة الى كرات صغيرة تغطّس بالدقيق ثم تقلى بالزيت الساخن حتى تحمر من كل جهاتها. ترفع وتوضع على ورق نشاف ليمتص الزيت الزائد. تقدّم كرات السلمون ساخنة مع سلطة الطماطم أو مع البطاطا المحمرة بالزبدة.

المقادير

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ○ صفار بيضتين | ○ شريحة من سمك |
| ○ ملعقة كبيرة من | ○ السلمون وزن كيلوغراماً |
| ○ البقدونس المفروم ناعماً | ○ نصف كاس من اللبن |
| ○ نصف ملعقة كبيرة من | ○ (الحليب) |
| ○ الحبق المفروم ناعماً | ○ ملعقتان كبيرتان من |
| ○ رشّة من مسحوق جوز | ○ الزبدة |
| ○ الطيب | ○ ست ملاعق كبيرة من |
| ○ ملح وبهار بحسب | ○ الدقيق الأبيض |
| ○ الرغبة | ○ بصلة مفرومة ناعماً |
| ○ زيت نباتي للقلي | ○ بيضتان |

حلويات

تارت دو بوم

Tarte De Pommes

تارت من التفاح المقشر. حلى كندية شهيرة، تؤكل مع الشاي.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يخلط الدقيق مع السمن والبيض بأطراف الاصابع حتى يمتص الدقيق كل السمن. يصب الماء تدريجاً ويتابع العجن حتى تتشكل عجينة متماسكة. تقسم العجينة الى قسمين، يمد القسم الاول في قالب «تارت» متوسط الحجم.
يخلط التفاح المقطع مع السكر والدقيق والزبدة وتنتثر على الخليط القرقة ويجوز الطيب.
يوزع خليط التفاح فوق العجين.
يغطى بالقسم الثاني من العجين وتزال اطرافه الزائدة.
يُثقب عدة ثقوب باسنان شوكة حتى يتصاعد البخار في اثناء الخبز.
يدخل الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة خمسين دقيقة حتى ينضج ويحمر السطح.
يقدم بارداً مع الشاي.

المقادير

مقادير العجين	
○ أربع كؤوس ونصف من	○ بيضة
○ اثنتا عشرة ملعقة كبيرة	○ الدقيق
○ كاسان من سمن نباتي	○ من الماء البارد
مقادير الحشو	
○ ثمانى كؤوس من التفاح	○ ثلثا كاس من الدقيق
○ المقشر والمقطع الى شرائح	○ ملعقة صغيرة من
○ رقيقة	○ القرقة
○ كاس من السكر	○ ثلاث ملاعق كبيرة من
○ ملعقة صغيرة من	○ الزبدة
○ مسحوق جوز الطيب	

جاتو دو كورجيت

Gâteau De Courgettes

تورته بالكوسا، من الحلويات الكندية اللذيذة. تؤكل الى جانب الشاي.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

التحضير

ينخل الدقيق مع الباكينج باوور. يمزج الزيت مع السكر والقرقة والفانيليا. يضاف البيض ويخفق الكل جيداً بخفاقة كهربائية.
يوضع الدقيق تدريجاً فوق المزيج مع الاستمرار في الخفق حتى تنتهي كمية الدقيق. تضاف الكوسا ثم الزبيب ثم الجوز ويتابع الخفق مدة خمس دقائق.
يصب خليط الكوسا في قالب الكاتو المدهون بالزبدة والمنثور عليه الدقيق.
يهر القالب حتى يتوزع الخليط جيداً.
يُدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة.
يترك مدة ساعة وربع حتى ينضج، ويستدل على نضجه بان يدخل عود خشبي فيه ويخرج من دون ان يعلق عليه شيء.

المقادير

○ كاس ونصف من زيت	○ أربع ملاعق صغيرة من
○ نباتي	○ الباكينج باوور
○ كاسان من السكر	○ كاسان من الكوسا
○ ملعقة صغيرة من	○ المقشر والمقطع الى قطع
○ القرقة	○ متوسطة الحجم
○ ملعقة صغيرة ونصف	○ كاس ونصف من
○ من الفانيليا	○ الزبيب
○ ثلاث بيضات	○ كاس ونصف من الجوز
○ ملعقة كبيرة من الزبدة	○ الغروم ناعماً
○ للذهن	○ ثلاث كؤوس من الدقيق

بسكوت ماجيا

Biscuit Magic

حلوى شهية ومغذية، هي قالب من البسكوت بالشوكولا.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:
ثلث ساعة.

المقادير

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ○ كأس من البسكوت | ○ نصف كأس من الزبدة |
| ○ المقطع ناعماً | ○ كأس وثلث من جوز |
| ○ كأس من الجوز المفروم | ○ الهند المشور |
| ○ ناعماً | ○ كأس وثلث من اللبن |
| ○ نصف كأس من الشوكولا | ○ (الحليب) المكثف المعب |
| ○ المبتشور | |

التحضير

يدهن قالب متوسط الحجم بالزبدة ويوزع فيه البسكوت
المقطع ثم الجوز ثم الشوكولا ثم جوز الهند وأخيراً يصب
اللبن. يدخل القالب الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة
ثلث ساعة. يبرّد ثم يقطع الى شرائح متوسطة السماكة
ويقدّم.



جران بير

Grand - Père

حلوى بالدبس، من الاصناف الكندية اللذيذة، تُقدّم الى جانب التفاح المسلووق والكريما الطازجة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يغلى الماء في وعاء كبير. يضاف اليه السكر والدبس والدقيق المذوّب وجوز الطيب أو عصير الليمون.

يقشر التفاح وتقطع كل حبة منه إلى أربعة أجزاء. يضاف إلى الوعاء ويسلق مدة ثلاث ساعة ثم يرفع من الوعاء ويوضع جانباً.

يخلط الدقيق مع البايكنغ باودر ورشة من الملح. تقطع الزبدة إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الدقيق، يفرك جيداً باليدين ويعجن مع إضافة اللبن تدريجاً حتى تتشكّل عجينة طرية.

يسقط تدريجاً مقدار سبع ملاعق صغيرة من العجين في الشراب. يغطى الوعاء ويترك على نار متوسطة مدة ثلاث ساعات تقريباً حتى تنضج الطوى. ترتفع بملعقة متعددة الثقوب وترتب في طبق التقديم. يحضر ما تبقى من العجين بالطريقة نفسها. تغطى قطع الطوى بالشراب المحضّر وتقدّم ساخنة الى جانب الكريما الطازجة والتفاح المسلووق.

المقادير

- ست حبات من التفاح
- ثلاث كؤوس من الماء
- كأس من السكر الاسمر
- ثلاثة ارباع كأس من
- الماء أو اللبن (الحليب)
- كأس من الدبس
- ثلاث ملاعق كبيرة من الدقيق
- رشة من جوز الطيب
- أو عصير ليمونة
- حامضة
- كأس من الكريما
- الطازجة

مقادير العجين

- ربع كيلوغرام من الدقيق
- ربع ملاعق كبيرة من البايكنغ باودر
- رشة من الملح
- ملعقة كبيرة من الزبدة

تارت أو فينيجر

Tarte Au Vinaigre

التحضير

تحضر العجينة (بات بريزيه) من كأسين من الدقيق وملعقتين كبيرتين من الزبدة وربع كأس من السكر ورشة من الملح وبيضة وربع كأس من الماء.

تعجن العجينة حتى تتماسك، تلف وتترك مدة ساعة. يخفق صفار البيض بشوكة كما يخفق بياض بيضتين حتى يجمد البياض ويصير رغوة.

يضاف الى بياض البيض المخفوق السكر الناعم، يقَلَّب بحذر ويضاف صفار البيض. يتابع التقليب حتى يتجانس الخليط.

يخلط الدقيق مع البهارات والملح ويضاف مع الكريما الى خليط البيض مع الاستمرار في التقليب. (تضاف ملعقة من خليط الدقيق ثم ملعقة من الكريما حتى يتماسك الخليط).

تصبّ الزبدة السائلة ثم الخل والجوز المطحون ناعماً وأخيراً الزبيب. تمد العجينة في قالب خاص بالتارت ويوزّع خليط الخل فوق العجينة.

يُدخل الى فرن حار مدة خمس دقائق ثم تخفّف النار الى درجة متوسطة ويترك مدة أربعين دقيقة.

صنف من المعجنات الكندية مع الخل والجوز والزبيب. يؤكل بارداً.
عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة.

المقادير

- ربع كيلوغرام من عجينة "بات بريزيه"
- أربع بيضات
- عشر ملاعق كبيرة من السكر الناعم
- أربع ملاعق كبيرة من الدقيق
- ملعقة صغيرة من مسحوق جوز الطيب
- ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
- رشة من الملح
- ملعقة صغيرة من مسحوق كرش القرنفل
- سبع ملاعق كبيرة من الكريما الطازجة (كريم فريش)
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ثلاث ملاعق كبيرة من الخل
- ثلاثة ارباع كأس من الجوز
- أربع ملاعق كبيرة من الزبيب

فوندو دو مولون

Fondue De Melon

قطع من البطيخ مع صلصة اللبن واللوز وصلصة الفراولة.
تقدّم مغطاة بالجزر.
عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة.

التحضير

يقشر الشام والبطيخ بأنواعه ويقسم الى قطع صغيرة ثم يوزّع على خمسة أطباق. يخلط الموز مع اللبن الزبادي ومسحوق جوز الطيب في خلاط كهربائي حتى يصير مزيجاً متماسكاً ويصّب في طبق عميق.

تنظف الفراولة وتخلط مع بشر البرتقال وعصيره في خلاط كهربائي حتى تتشكل صلصة متماسكة تصب ايضاً في طبق ثان.

يرتب الجزر في طبق ثالث.
توزّع الاطباق الثلاثة في وسط المائدة مع الاطباق الحاوية

البطيخ.
تستعمل شوك خاصة بالـ«فوندو» لتناول هذا الطبق فتغسّ قطع البطيخ بالصلصة او بالجزر.

المقادير

- حبة من البطيخ الاحمر
- ترز كيلو غرامين
- حبة من البطيخ الاصفر
- صغيرة الحجم
- حبة من الموز
- ربع كيلو غرام من اللبن الزبادي
- رشّة من مسحوق جوز الطيب
- نصف كاس من الجوز
- ربع كيلو غرام من الفراولة
- بشر قشر حبة من البرتقال
- ملعقتان صغيرتان من عصير البرتقال
- حبة من الشام صغيرة الحجم

كريم كاستيرد

Crème Custard

يصبّ باقي اللبن الساخن ويترك حتى يثخن مع التحريك المستمر بحذر.

يخفق البيض مع السكر والملح ويضاف الكل الى مزيج اللبن. يطهى المزيج داخل وعاء مليء الى نصفه بالماء (بان ماري) حتى تثخن الصلصة، تعطر بالفانيليا وتترك حتى تبرد.

تحفظ في الثلاجة الى حين التقديم.

تقدّم مع سلطة الفاكهة، او مع الجوز المفروم أو البسكويت.

من الحلويات الكندية، بيض مع السكر واللبن، يؤكل الى جانب البسكويت.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- ثلاث بيضات
- رشّة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ثلاث بيضات
- رشّة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا
- ثلاث بيضات
- رشّة من الملح
- نصف ملعقة صغيرة من الفانيليا

التحضير

يخلط الدقيق مع كاس من اللبن البارد ويوضع الخليط على نار خفيفة ويحرك باستمرار حتى يثخن.

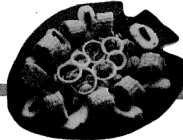
يُحفظ البيض بعيداً عن مجرى الهواء ومصادر الحرارة والرطوبة. والبرد يجمّد نمو الجراثيم التي قد تكون اخترقت قشرة البيضة. ويفضل عدم غسل البيض قبل حفظه لان رطوبة القشرة تسهل اختراقها، وعدم حفظه مدة تزيد عن اسبوع.



البيرو

تمتد البيرو على شاطئء المحيط الهادئء فتبدأ مناطقها الشمالية عند خط الاستواء ويصل جنوبيها الى خط مناهي شبه معتدل. منتجات ارضها قد تكون الاكثر تنوعاً في العالم. بينها قصب السكر والبطاطا والقهوة والقمح وانواع نادرة وشهية من الفلفل،

ومن الفاكهة الفريز وانواع الليمون والعنب والتفاح والاجاص والدراق والمانغ والافوكا والاناناس. اربعون بالمئة من سكان البيرو مزارعون وثرواتها الحيوانية ضخمة. قد تكون هذه اللحمة السريعة كافية لاعطاء فكرة عن غنى طبخ البيرو بالمواد الاولية، يبقى ان نلث الى كون وسائل طهو هذه المواد تنبع من تقاليد شعبية عريقة وتتم عن ذوق مترف. احد اشهر الاطباق التقليدية في البيرو هو «الباشامانكا» الذي يؤكل في الهواء الطلق خلال النزهات الطويلة. يبدأ اعداد هذا الصنف باحداث حفرة في الارض عمقها متراً، تُملا بحصى كبيرة منظفة ويشعل في وسطها حطب يابس. يبقى الحطب مشتعلاً حوالي اربع ساعات حتى تتحول الحصى الى جمر. ثم تُلث قطع من لحم الغنم والعجل وبعض الطيور والارانب في ورق الموز وتدفن في الحصى الساخن. وبعد ثلاث ساعات تصير «الباشامانكا» ناضجة جاهزة لتكفي عشرات المتزهين. ويشتهر اسلوب «كربولو» في الطبخ بالمقبلات المنة التي يعتبر كل منها صنفاً رئيسياً في نظر الاجانب. وسيد هذه المقبلات نوع من السمك لذيق جداً يدعى «كورفينا» يستخرج من المحيط الهادئء ويطهى مع عصير الليمون الحامض والبرتقال المر.



مقبّلات

انتيكوشوس دي كورازون دي فاكا

Anticuchos De Corazon De Vaca

قلب بصلصة الخل والكزبرة والفليفلة الحريّة. يقدّم مشويّاً
إلى جانب البطاطا المسلوقة والزّرة.
عدد الأشخاص: عشرة. مدة التحضير: نصف ساعة. مدة
النّضج: ست دقائق. عدد التّكرار: ثلث ساعة.

المقادير

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ○ قلب بقر يزن | ○ ملعقة كبيرة من |
| كيلوغرامين | سمحوق الكزبرة |
| ○ لثامية قصوص من | ○ ملعقة صغيرة من الخل |
| الثوم مدلوقة | ○ ربع ملعقة صغيرة من |
| ○ ملعقة كبيرة من صلصة | البهار الأسود |
| الفليفلة الحريّة | ○ كأسان من الخل الأحمر |

مقادير الصلصة

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ○ ملعقتان كبيرتان من | ○ ثلاث ملاعق كبيرة من |
| الفليفلة الحريّة | زيت الزيتون |

التحضير

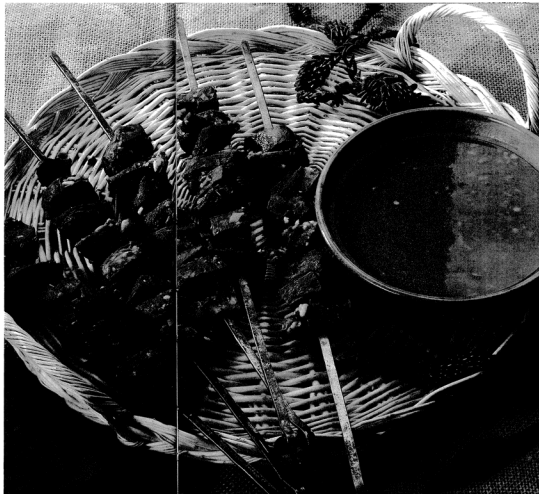
يُنقّف القلب من الدهن والعروق. يقطع إلى مكعبات صغيرة
ال حجم ويوضع في وعاء يمزج الثوم مع صلصة الفليفلة
الحريّة والكزبرة والخل والبهار والخل. يصبّ المزيج فوق
مكعبات اللحم. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة مدة عشرين
دقيقة.

ترفع مكعبات اللحم من المزيج وتندك في سباح الخي
ويحفظ بالزّيج.

تمزج مقادير الصلصة ويضاف إليها كأس من الزّيج
المحفوظ به.

تدخن مكعبات اللحم بالصلصة ثم تتدلى على نار اللحم
مدة ست دقائق.

يقدّم القلب المشوي مع ما تبقى من الصلصة.



طَبَقْ أَوَّلَ

سوبا دي توماته

Sopa De Tomate

حساء الطماطم مع البصل والثوم والصعتر البري. يمكن إضافة الفلفل الحريف اليه بحسب الرغبة. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

المقادير

- | | |
|--|--|
| ○ ملعقتان كبيرتان من الزبدة | ○ ملعقتان كبيرتان من الصعتر البري (اوريجانو) |
| ○ بصلة مفرومة | ○ ملحقة صغيرة من الملح |
| ○ فص من الثوم مدقوق | ○ ربع ملحقة صغيرة من البهار الاسود |
| ○ ثمانى حبات من الطماطم مسلوقة مقشرة ومقطعة الى اربع قطع | ○ حبة من الفليفلة الحريفة |
| ○ اربع كؤوس من مرق الدجاج | |

التحضير

تَدوَّب الزبدة في وعاء ويقلّى فيها البصل والثوم مدة دقيقتين. تضاف الطماطم ويتابع الطهو مدة خمس دقائق. يترك الخليط حتى يبرد ثم يطحن بخلاط كهربائي. يعاد المزيج الى الوعاء ويضاف المرق والصعتر البري والملح والبهار ثم يسخن الكل على النار. ينزع البزر من الفليفلة الحريفة. يوزع الحساء في اطباق صغيرة وتغسل الفليفلة في كل طبق بحسب الرغبة ثم ترفع. يقدم الحساء ساخناً.

سوبا دي روكوتو

Sopa De Roccotto

حساء الفليفلة الحمراء والطماطم. من اطباق البيرو الاولى. يمكن إضافة الفلفل الحريف اليه عند التقديم. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| ○ ملحقة كبيرة من زيت الزيتون | ○ حبتان من الطماطم |
| ○ ملحقة كبيرة من الزبدة | ○ مسلوقتان، مقشّرتان ومفرومتان |
| ○ بصلة مفرومة | ○ ملحقة صغيرة من الملح |
| ○ ثلاث حبات من الفليفلة الحمراء، منزوعة بزرها ومفرومة | ○ ربع ملحقة صغيرة من البهار الاسود |
| ○ اربع كؤوس من مرق الدجاج | ○ حبة من الفليفلة الحريفة |
| | ○ الحساء الحريفة |

التحضير

تسخّن الزبدة والزيت في وعاء ويقلّى البصل والفليفلة الحمراء المفرومة حتى يذبل. يطحن الخليط مع الطماطم في الخلاط الكهربائي حتى ينعم. يعاد المزيج الى الوعاء، يصب فوقه المرق وينثر الملح والبهار. يوضع الوعاء على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة. ينزع البزر من الفليفلة الحريفة. يوزع الحساء في اطباق صغيرة، تغسل فيها الفليفلة بحسب الرغبة ثم ترفع. يقدم الحساء ساخناً.



سييتشيه دي كورفينا

Cebiche De Corvina

سمك بعصير البرتقال والبطاطا وعرائيس الذرة. يقدم مزيناً
بقشر الليمون الحامض والبرتقال.

عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو:
خمس وعشرون دقيقة، مدة النقع: خمس ساعات.

المقادير

○ كيلو غرام من سمك	○ ملعقة صغيرة من
البقلة مقطع الى	مسحوق الفليفلة
مكعبات صغيرة	الحمراء الحلوة
○ ملعقة صغيرة من الملح	(بابريكا)
○ ربع ملعقة صغيرة من	○ بصلة مقطعة الى حلقات
البهار الابيض	○ ثلاثة ارباع كاس من
○ حبتان من الفليفلة	عصير البرتقال
الحمراء او الخضراء	○ نصف كيلو غرام من
الحريفة منزوع برزهما	البطاطا الحلوة
ومصلحونتان	○ عرائسان من الذرة
○ نصف كاس من عصير	○ خسة
الليمون الحامض	

التحضير

ترتب مكعبات السمك في وعاء كبير. يخلط الملح مع البهار
والفليفلة الحريفة المطحونة والفليفلة الحلوة والبصل وعصير
الليمون وعصير البرتقال.

يصب الخليط فوق السمك. يغطى الوعاء ويحفظ في الثلاجة
مدة خمس ساعات. تقشر البطاطا وتقطع الى شرائح. تسلق في
الماء المملح مدة عشرين دقيقة. يقطع كل من عرائسي الذرة
الى اربع قطع. تسلق في الماء المملح مدة عشر دقائق. تنظف
اوراق الخس وترتب في طبق التقديم. يوزع عليها خليط
السمك. تزين اطرافه بشرائح البطاطا وقطع الذرة.
يقدم الطبق ساخناً.

امباناداس

Empanadas

فطائر محشوة باللحم والبطاطا والبصل. من معجنات البيرة الشهية. تقدّم مع سلطة الخضّر.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

يُنخل الدقيق مع الملح والباكينغ باوردر في وعاء. تقطّع الزبدة والسمن الى مكعبات صغيرة تخلط بالأصابع مع الدقيق حتى تتجانس ثم يضاف الماء ويعجن الكل حتى تتشكّل عجينة متماسكة. يقسم العجين الى قسمين، يغطى كل قسم ويحفظ في الثلاجة مدة ساعة.

تمزج مقادير الحشو في وعاء. يمدّ قسم من العجين على شكل دوائر ويوزّع عليه نصف كمية الحشو من دون ان تطل أطراف العجين.

تدهن الأطراف بالببيض المخفوق وتثنى بشكل نصف دائري وتضغط حتى يلتصق طرفاها.

يشكّ العجين المحشو بالشوكة ثم يدهن بالببيض. يرتّب في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة خمس وثلاثين دقيقة حتى تحمّر الفطيرة. تقدّم الفطائر ساخنة أو باردة بحسب الرغبة.

المقادير

- نصف كيلوغرام من الدقيق
- ربع كيلوغرام من الزبدة
- ربع كيلوغرام من سمن نباتي
- ملحقتان كبيرتان من الباكينغ باوردر
- ثلاث ملاعق كبيرة من الماء البارد
- نصف ملعقة صغيرة من الملح
- بيضة مخفوقة

مقادير الحشو

- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- البهار الاسود
- ملحقتان كبيرتان من مرقّ لحم البقر البارد
- حبتان من البصل
- حبتان من الفليفلة
- الحماض منزوع بزرهما ومطحونتان
- نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم
- حبتان من البطاطا
- ميثورتان
- حبتان من البصل
- مفرومات
- ملعقة صغيرة من الملح

بالتاس ريليناس

Paltas Rellenas

افوكادو محشو بالقريدس والمايونيز والفليفلة الحريفة. من أطباق البيرة الفاتحة للشهية. تقدّم كصنف من المقبلات.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلاث ساعة.

المقادير

- كاس من المايونيز
- حبة من الفليفلة الحريفة منزوع بزرها ومفرومة
- عصير ليمونة حامضة
- ربع كيلوغرام من القريدس مسلوّق
- ثلاث حبات من الافوكادو الناضجة
- ملحقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)
- البقدونس المفروم

التحضير

يتمزج المايونيز في وعاء مع الفليفلة الحريفة وصلصة الطماطم وملعقة كبيرة من عصير الليمون. يضاف اليه القريدس. تقطع كل حبة افوكادو الى نصفين وتنزع منهما النواة. يدهن القسم الداخلي منها بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه. يوزع مزيج القريدس داخل انصاف الافوكادو. تزين بالبقدونس المفروم وتقدم.

طَبَق رَئِيسِي

البونديجاس

Albondigas

كرات من اللحم بالزبيب والكك وجوز الطيب. تقدّم مع الصلصة الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة. (الكمية: ثلاثون كرة).

المقادير

○ نصف كيلوغرام من لحم البقر المفروم	○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
○ ربع كاس من الكك المدقوق	○ بصلة مفرومة ناعماً
○ ربع كاس من الزبيب	○ حبة من الفليفلة الحريفة منزوع بزرها ومفرومة
○ نصف ملعقة صغيرة من جوز الطيب	○ حبة من الطماطم مسلوقة ومقشرة ومفرومة
○ بيضتان	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ ملعقتان كبيرتان من اللبن (الحليب)	○ ربع ملعقة صغيرة من البهار
○ ملعقتان كبيرتان من الدقيق	○ ملعقة صغيرة من السكر
○ نصف كاس من زيت نباتي	

مقادير الصلصة

○ ملعقة صغيرة من الصعتر	○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
○ ربع ملعقة صغيرة من البهار	○ حبتان من البصل مفرومتان
○ أربع كؤوس من مرق البقر	○ ملعقة صغيرة من المردقوش
	○ ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة ويقلى البصل فيه مدة دقيقتين. تضاف الفليفلة الحريفة والطماطم والملح والبهار والسكر. يطهى الكل حتى يتبخّر السائل ثم يرفع الخليط عن النار ويترك حتى يبرد. يخلط مع اللحم المفروم والكك المدقوق والزبيب وجوز الطيب واللبن ويقسم الى كرات متوسطة الحجم تنفخ بالدقيق وتقلّى في نصف كأس من الزيت مدة خمس دقائق حتى تحمرّ.





كورديرو آل هورنو

Cordero Al Horno

طبق من اللحم مع البطاطا والخل. تكثر فيه التوابل المشبهة.

يقدم الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو:

ساعة ونصف، مدة النقع: ساعتان.

المقادير

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ○ فخذ غنم يزن كيلوغرامين | ○ اربعة فصوص من |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | الثوم مدقوقة |
| ○ من مسحوق الكمون | ○ اربع ملاعق كبيرة من |
| ○ نصف ملعقة صغيرة | خل التفاح |
| ○ من مسحوق | ○ ست ملاعق كبيرة من |
| annattoseed (ملون) | زيت الزيتون |
| ○ طبعي خاص بالطعام | ○ ملعقة صغيرة من الملح |
| ○ ملعقة صغيرة من | ○ ست حبات من البطاطا |
| المرقوش | مقشرة ومقطعة الى |
| ○ ملعقة كبيرة من | انصاف طولية |
| مسحوق الفليفلة | ○ حبة من الفليفلة الحمراء |
| الحلوة (بابريكا) | ○ مقطعة الى شرائح رقيقة |

التحضير

يغسل فخذ الغنم ويجفف. يمزج الكمون مع مسحوق annattoseed والمرقوش والبابريكا والثوم والخل وزيت الزيتون والملح. يفرغ الفخذ بالمزيج وينقع فيه مدة ساعتين (يقلب خلالهما مرتين). يرفع الفخذ، يوضع في صينية ويدخل الى فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة ثم تضاف اليه البطاطا ويترك في الفرن مدة ساعة اضافية حتى ينضج الكل. تخرج الصينية ويقطع الفخذ الى شرائح رقيقة. تقدم مع سلطة الخس المزينة بشرائح الفليفلة الرقيقة. يقدم الطبق ساخناً.

سيكو دي كارنيرو

Seco De Carne

التحضير

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة وتقلي مكعبات اللحم مدة خمس دقائق ثم ترفع وترتب في وعاء. يصبّ ما تبقى من الزيت في وعاء آخر ويقلّى البصل والثوم والكزبرة والفليفلة مدة دقيقتين. يضاف الخليط الى مكعبات اللحم. يصبّ المرق وينثر الملح والبهار. يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ساعة ونصف. يصبّ عصير الليمون ويتابع الطهو مدة دقيقتين. يقدّم الطبق ساخناً.

تستعمل الكزبرة في الطعام كمادة مشهية ومطوية، وهي نبات عشبي يراوح ارتفاعه بين ٢٠ و ٧٠ سنتيمتراً، اما بزره فكروي الشكل لونه اصفر قاتم. تحتاج زراعة الكزبرة الى جو معتدل مائل الى البرودة، لذلك اعتبرت من المزروعات الشتوية. تلائمها التربة الطينية الرملية، الغنية بالمواد العضوية.

لحم بالكزبرة والفليفلة وعصير الليمون الحامض. من اطباق البيرو الرئيسية. يقدّم الى جانب البطاطا المسلوقة. عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ اربع ملاعق كبيرة من زيت الزيتون	○ حبة من الفليفلة
○ كيلوغرام من لحم البقر	○ الحريقة منزوع بزرها ومفرومة
○ مقطع الى مكعبات متوسطة الحجم	○ كاسان من مرق لحم البقر
○ ثلاثة فصوص من الثوم مدقوقة	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ حبتان من البصل مفرومتان	○ ربع ملعقة صغيرة من البهار
○ ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة	○ عصير نصف ليمونة حامضة

سيكو دي كارني

Seco De Carne

التحضير

يسخن الزيت في وعاء. يقلّى فيه البصل والكزبرة والثوم مدة دقيقتين. تضاف مكعبات اللحم ويترك الكل على نار متوسطة مدة خمس دقائق. ينثر. الملح والبهار ويصبّ عصير البرتقال ثم يغمر الخليط بالماء. يطهى مدة ساعة ثم تضاف البطاطا ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الكل. توضع البازلاء ويقلب الكل. يقدّم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من اللحم بالخضر وعصير البرتقال. يقدم الى جانب الارز المسلوقة. عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس واربعون دقيقة.

المقادير

○ ربع كاس من زيت الزيتون	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ ثلاث حبات من البصل مفرومة	○ ربع ملعقة صغيرة من البهار
○ ثلاث ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة	○ نصف كاس من عصير البرتقال
○ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة	○ اربع كؤوس من الماء
○ كيلوغرام من لحم الغنم مقطع الى مكعبات	○ كيلوغرام من البطاطا المقشرة والمقطعة الى شرائح
	○ نصف كيلوغرام من البازلاء المسلوقة

بيتشونيس كون سالسا كاميرونيس

Pichones Con Salsa Camerones

حمام محشو بصلصة القريدس والبقدونس. يقدّم ساخناً الى جانب سلطة الخضر والبطاطا المسلوقة.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يغسل البقدونس وتقطع أوراقه. ينظف الحمام ويحشى بصلول البقدونس مع ملعقة صغيرة من الزبدة ويدوّب ما تبقى منها في وعاء. يقلل الحمام حتى يحمر من الجهتين. يضاف اليه المرق والملح والبهار. تخفف النار ويتابع الطهو مدة تراوح بين ساعة وساعة ونصف ثم يرفع الحمام من المرق ويرتب في طبق.

يفطس القريدس في المرق ويطهى مدة دقيقتين. يمزج الدقيق مع قليل من الماء والملح والبهار والبقدونس بحسب الرغبة. يحرك الكل على نار متوسطة حتى تتخذ الصلصة قليلاً ثم يرفع عن النار. يصب قليل من الصلصة فوق الحمام وما تبقى منها يقدّم الى جانبه.

المقادير

ثمانية من طيور الحمام	ربع كيلوغرام من
حزمة من البقدونس	القريدس مقشر ومفروم
سبع ملاعق كبيرة من	ملعقتان كبيرتان من
الزبدة	الدقيق
كاسان من مرق الدجاج	ست ملاعق كبيرة من
ملعقة صغيرة من الملح	الماء
ربع ملعقة صغيرة من	ثلاث ملاعق كبيرة من
البهار	البقدونس المفروم

ريلينو

Rillino

ديك تركي محشو بالزبيب والتفاح والمردقوش والصعتر. يقدّم مشوياً الى جانب البطاطا المقلية.

عدد الأشخاص: تسعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

المقادير

ديك تركي يزن أربعة كيلوغرامات	ست ملاعق كبيرة من
ملعقتان كبيرتان من	الزبيب
زيت الزيتون	حبتان من التفاح
كيلوغرام من لحم البقر المفروم	مقشّرتان ومفرومتان
حبتان من البصل مفرومتان	ملعقة كبيرة من
فصان من الثوم مدقوقان	المردقوش
حبتان من الفليفلة	ملعقة كبيرة من
الطازجة منزوع بزرهما ومفرومتان	الصعتر
	ملعقة صغيرة من الملح
	ربع ملعقة صغيرة من
	البهار
	كاس من الزبدة

التحضير

يسخن الزيت في وعاء ويقلّى فيه اللحم المفروم مدة عشر دقائق. يضاف البصل والثوم والفليفلة والزبيب والتفاح والمردقوش والصعتر والملح والبهار. يترك الكل على نار خفيفة مدة ربع ساعة ويحرك باستمرار. يرفع الحشو عن النار ويترك ليبرد.

ينظف الديك التركي، يحشى بالحشو المحضّر ويوضع في صينية، ظهره الى اسفل، ويدهن بالزبدة. تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين ونصف (يدهن الديك بالزبدة كل ثلاث ساعة ويغلف بورق المنيوم قبل الانتهاء من الطهو بساعة واحدة). يقدّم ساخناً.

أجي دي جالينا

Aji De Gallina

من الأطباق الرئيسية المغذية. يحوي الدجاج والخضر والجوز والجبين واللبن (الحليب). يقدم مزيناً بشرائح البطاطا والبيض المسلوق.

عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس وأربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وعشرون دقيقة.

المقادير

○ دجاجة كبيرة الحجم	○ فص من الثوم مدقوق
○ بصلة مقشرة	○ ملعقة صغيرة ونصف
○ جزرة مبشورة	من الملح
○ ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم	○ ربع ملعقة صغيرة من البهار
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة
○ ثماني قطع من شرائح الخبز الافرنجي	○ الحلوة (بابريكا)
○ ثلاثة أرباع كاس من اللبن (الحليب)	○ ثلاث ملاعق كبيرة من جبن «بارميزان» المبشور
○ كاس من زيت الزيتون	○ كيلوغرام من البطاطا المسلوقة والمقشرة والمقطعة الى شرائح
○ أربع حبات من البصل مفرومة	○ ثلاث بيضات مسلوقة
○ ست حبات من الفليفلة الخضراء أو الحمراء الحريفة منزوعة بزرها ومفرومة	○ مقطع كل منها الى نصفين
○ نصف كاس من الجوز المطحون	○ اثنتا عشرة حبة من الزيتون الأسود

التحضير

يسلق الدجاج في الماء، ترفع الرغوة عن سطحه وتضاف البصلة والجزر والبقدونس والملح. يتابع الغلي على نار خفيفة مدة ساعة ثم يرفع الدجاج من الخليط ويوضع في وعاء. يصفى المرق ويحتفظ به جانبا.

ينزع جلد الدجاج وعظمه ويقطع لحمه الى قطع صغيرة. تقطع شرائح الخبز، ترتب في وعاء ويصب عليها نصف كمية اللبن. تترك مدة عشر دقائق ثم تدعك حتى تصير عجينة.

يسخن نصف كمية الزيت في مقلاة ويقلى البصل المفروم





كوزا الليمينا

Causa A La Limena

طبق شهى من البطاطا بالمايونيز والقرينيس والبيش والافوكادو. يتميز بمذاقه الحريف.
عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطبخ: خمس وعشرون دقيقة.

المقادير

○ حبة من الافوكادو	○ كيلوغرام من البطاطا
○ ملعقة اى شرائح	○ عصير ست حبات من
○ رافلة	الليمون الحامض
○ ثلاث بيضات مسلوقة	○ ملعقة كبيرة من
○ نصف كأس من المايونيز	الخليلة الحريفة
○ نصف كيلوغرام من	الطماطة المصقولة
القرينيس المسلوقة	○ ربع كأس من زيت
○ ست حبات من القرينيس	نباتي
○ المسلوقة للقرينيز	○ ملعقة صغيرة من الملح
○ لثاني شرائح رافلة من	○ ربع ملعقة صغيرة من
الخليلة الحريفة	الزيت
○ اربع شرائح من	○ خمسة
الافوكادو للقرينيز	○ ملعقة كبيرة من
	البقدونس المفروم

التحضير

تغسل البطاطا وتسلق في ماء الملح مدة خمس وعشرين دقيقة. ترفع من الماء ويهرس. يضاف اليها عصير الليمون والخليلة الحريفة والزيت والملح والبهار ويختلط الكل جيداً.
يقسم خليط البطاطا الى قسمين. ترتب أوراق الخس في طبق التقديم، يمد فوقها قسم من خليط البطاطا الممزوجة ويضغط ويسكن. يوزع عليه نصف كمية المايونيز والقرينيس والبيش والافوكادو ويغطى بالقسم الثاني من خليط البطاطا ثم يوزع ما تبقى من المايونيز والقرينيس والبيش والافوكادو على سطح الطبق. يزين بالبقدونس وحبات القرينيس وشرائح الخليلة الحريفة والافوكادو.

روكوتو ريلينو

Rocotto Relleno

فليفلة حلوة محشوة باللحم والخضر والفسق والمردقوش.
تقدّم الى جانب الأرز المسلوق.
عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: أربعون دقيقة، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

المقادير

ثمانى حبات من الفليفلة	○ حبتان من الطماطم
الحمراء أو الخضراء أو الصفراء	○ مسلوقتان ومقشّرتان ومفرومتان
○ أربع حبات من البطاطا متوسطة الحجم	○ ملعقتان كبيرتان من صلصة الطماطم (كاتشاب)
○ نصف كيلوغرام من اللحم البقر المفروم	○ ربع كاس من الزيتون الأسود المفروم
○ ملعقتان كبيرتان من الزيت	○ ملعقة كبيرة من المردقوش
○ حبتان من البصل مفرومتان	○ كاس من مرق لحم البقر
○ فصان من الثوم مدقوقان	○ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
○ ملعقة صغيرة من الملح	○ أربع شرائح من جبن فيتا (جبن ابيض حامض)
○ حبتان من الفليفلة الحمراء أو الخضراء الحريفة، منزوع بزرهما ومفرومتان	○ زيت نباتي للذهن
○ نصف كاس من الفسق المطحون	○ كاسان من الماء المالح المغلي

التحضير

تغسل الفليفلة الحلوة وتسلق مدة عشر دقائق، تجفّف، يزال عنقها ويحتفظ به ثم ينزع منها البزر.
تسلق البطاطا في الماء مدة ثلث ساعة وتقشّر.
يسخن الزيت في مقلاة ويقلّى فيه البصل والثوم حتى يذبل. يضاف اللحم المفروم ويطهى الكل على نار خفيفة مع التحريك المستمر مدة عشر دقائق.
يضاف الملح والفليفلة الحريفة والطماطم والفسق والزيتون والمردقوش وصلصة الطماطم، يحرك الخليط جيداً ويصبّ فوقه المرق، يتابع الطهو مدة عشرين دقيقة مع اضافة قليل



أرز كون باتو

Arroz Con Pato

أرز مع البط بصلصة الكمون والكزبرة والفليفلة. يقدم الى جانب سلطة الخس والطماطم.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة،
مدة الطهو: ساعة ونصف.

المقادير

○ أربع ملاعق كبيرة من الزبدة	○ ملعقة صغيرة من مسحوق الكمون
○ بطنة مقطعة الى ثمانين قطع	○ ثلاث ملاعق كبيرة من الكزبرة المفرومة
○ بصلصة كبيرة الحجم مفرومة	○ ربع ملعقة صغيرة من البهار
○ ملحقة صغيرة من الفليفلة الخضراء او الحمراء الحريفة	○ ست كؤوس من مرق الدجاج
○ المطحونة	○ نصف كيلوغرام من الأرز
○ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة	○ نصف كاس من البازلاء المسلوقة
○ ملعقة صغيرة من الملح	

التحضير

تذوّب الزبدة في مقلاة وتقلي فيها قطع البط من الجهتين مدة ربع ساعة حتى تحمر. ترفع وتوضع في وعاء.
يستغنى عن نصف كمية الدهن المتبقي في المقلاة ثم يقلى فيها البصل والفليفلة والثوم والكمون والكزبرة والملح والبهار مدة ثلاث دقائق.
يرفع الخليط ويوزّع على قطع البط في الوعاء ثم يصبّ فوقه مرق الدجاج. يغطى الوعاء ويطهى على نار خفيفة مدة خمسين دقيقة. يصفى المرق ويحتفظ منه بست كؤوس. يغلى الأرز مع المرق المحتفظ به حتى يتبخّر المرق. تضاف البازلاء ويحرك الكل مدة خمس دقائق. تقدّم ساخنة. ترتّب قطع البط حول الأرز في الطبق. تقدّم ساخنة.

أرز كون بولو

Arroz Con Pollo

أرز مع الدجاج والطماطم والفليفلة. يكسبه قشر البرتقال والزعفران نكهة خاصة. يمكن اضافة الجبن المبشور اليه عند التقديم.
عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاث ساعة، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يسخن الزيت في مقلاة وتحمر فيه قطع الدجاج. ترفع وتوضع في وعاء. يقلى البصل في الزيت نفسه مع الفليفلة الحلوة ثم يوزع الخليط على قطع الدجاج وتضاف اليه الطماطم والملح والبهار وثلاث كؤوس من مرق الدجاج والزعفران وقشر البرتقال. يطهى الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة. ترفع قطع الدجاج من الوعاء. يصفى المرق ويحتفظ بخليط الخضر. يصبّ مزيد من مرق الدجاج فوق المرق المصفى حتى يصير بمقدار ست كؤوس. يضاف اليه الأرز والفليفلة الحريفة وخليط الخضر المحتفظ به. يوضع الكل على نار متوسطة حتى يغلي. تضاف اليه قطع الدجاج ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلاث ساعة حتى ينضج الأرز. يقدم الطبق ساخناً.

المقادير

○ ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون	○ ملح وبهار بحسب الرغبة
○ دجاجة مقطعة الى ثمانين قطع	○ قشر نصف برتقالة مفروم
○ بصلصة كبيرة الحجم مفرومة	○ ست كؤوس من مرق الدجاج
○ حبتان من الفليفلة	○ ربع ملعقة صغيرة من مسحوق الزعفران
○ الحمراء الحلوة مفرومتان	○ نصف كيلوغرام من الأرز
○ ثلاث حبات من الطماطم	○ حبة من الفليفلة
○ مقشرة ومفرومة	○ الخضراء الحريفة
	○ مقطعة الى شرائح رقيقة

حلويات

بالتاس كون فريزاس

Paltas Con Fresas

الوكالو بعصير الليمون الحامض والسكر الناعم. من حلويات
البيررو الشهية. تقدم مزينة بصبغات الفراولة.
عدد الأشخاص: ستة. مدة التحضير: عشرين دقيقة.

المقادير

٥ ثلاث حبات من	٥ ست ملاعق كبيرة من
الافوكالو الناضجة	السكر الناعم
٥ أربع ملاعق كبيرة من	٥ التوت عسرة حبة من
عصير الليمون الحامض	الفراولة

التحضير

تنقسم كل حبة من الأفوكالو الى قسمين. تترع منها النواة
وتهرس بالشوكة حتى تنعم. يصب عصير الليمون والسكر فوق
الأفوكالو ويمزج التكل حتى يتجانس.
يوزع المزيج في الملاق صغيرة. تغطى بورق نايلون خاص
والتطعم وتحتفظ في الثلاجة لعون التقديم.
يزين كل طبق بصبغات من الفراولة ويقدم.

تحتوي شرة الأفوكالو على الفيتامين «أ»
وميه والزيوت بنسبة ٢٥ بالمئة من وزنها.
تتميز بخاصة فلما يجدها في الفاكهة وهي
خلوها من مادة السكر.

فاكهة تشتهر بها أميركا الوسطى وهي
شوعان: للتسبيكي الأخضر ذو القشرة
الزرقية، والكاريبي الاسود ذو القشرة
السميكة. انتشرت زراعة هذه الفاكهة حديثاً
في المناطق الاستوائية للمناخ. يستحسن
حفظها غير ناضجة ثم تناولها حتى
تنضج.

تقدم كطبق مقبل ممشوقة بأنواع
الصلصات أو مع السلطة.





بونشي دي فريزاس

Ponche De Fresas

شراب منعش من الفراولة وعصير الليمون الحامض. يقدم مزيناً بدوائر البرتقال.
عدد الأشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشرون دقيقة.

التحضير

تطحن الفراولة في خلاط كهربائي حتى تنعم ويصب فوقها عصير الليمون. يوضع المزيج في وعاء. يضاف اليه السكر ويحرك حتى يذوب. تصب فوقه الليموناضة او المياه الغازية (قبيل التقديم). يحرك الكل جيداً.
يوزع الشراب في ثمانية كؤوس ويوضع مكعب من الثلج في كل كأس. تقطع كل دائرة من البرتقال الى اربعة مثلثات ويُشك كل مثلث على حافة كأس.

المقادير

- | | |
|------------------------------------|---|
| ○ نصف كيلوغرام من الفراولة | ○ ربع كأس من السكر |
| ○ عصير ثلاث حبات من الليمون الحامض | ○ ست كؤوس من الليموناضة او المياه الغازية |
| ○ ثمانية مكعبات من الثلج | ○ قطعتان من دوائر البرتقال |

مازامورا مورادو

Mazzamorra Morado

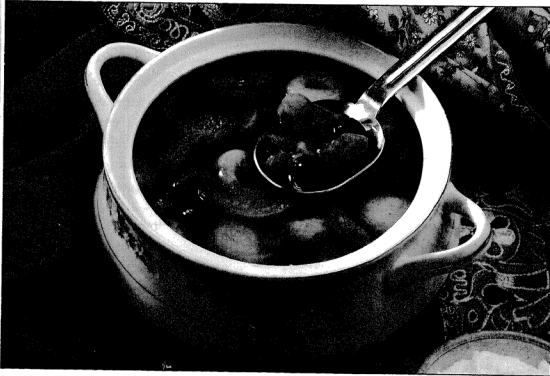
حلوى بالفاكهة وعصير الليمون الحامض. تبرز فيها نكهة القرفة والقرنفل. تقدّم باردة بعد تزيينها بالكريما المخفوقة.
عدد الأشخاص: اثنا عشر، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

المقادير

○ ربع كيلوغرام من	○ حبتان من التفاح
الشمش المجفف	○ مجوفتان ومقشرتان
○ كأس من الكرز الاسود	○ ومقطعتان الى شرائح
○ المعبّ مع عصيره	○ حبتان من الاجاص
○ ست كؤوس من الماء	○ مجوفتان ومقشرتان
○ عود من القرفة	○ ومقطعتان الى شرائح
○ ست حبات من كبش	○ حبتان من الدراق
القرنفل	○ منزوعة منها النواة
○ ثلاث ملاعق كبيرة من	○ مقشرتان ومقطعتان الى
دقيق الذرة (كورن فلور)	○ شرائح
○ ست ملاعق كبيرة من	○ ربع كيلوغرام من
الماء	○ مكعبات الاناناس
○ ست ملاعق كبيرة من	○ المعبّ مع عصيره
عصير الليمون الحامض	○ ربع كيلوغرام من السكر

التحضير

تخلط الفاكهة في وعاء كبير مع السكر والماء والقرفة وكبش القرنفل. يطهى الخليط على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة في وعاء مغطى ثم يرفع كبش القرنفل والقرفة.
يمزج دقيق الذرة مع الماء ويضاف المزيج الى خليط الفاكهة. يتابع الطهو مدة عشر دقائق اضافية. يصبّ فوقه عصير الليمون ويحرك. يرتّب الخليط في طبق خاص ويحفظ في الثلاجة الى حين التقديم.
يقدم مزينا بالكريما المخفوقة.



يشكل هذا الطبق غذاء كاملاً لما يحويه من فاكهة منوّعة. يقدم في المناسبات الى جانب القشدة.

البرازيل

مقبلات

٥	كروكيت دي تيشي
٦	كوشاس دي جالينيا
٦	كروكيت دي جالينيا
٨	كروكيت ديليسيزو
٨	كانابز
٩	ريسورينز
١٠	روكامبول
١١	باتيه دي كَمَراؤ

طبق اول

١٢	سوبا دي كَمَراؤ
١٢	كانجا دي جالينيا
١٣	باشتينز
١٦	تورتا دي فيردورا
١٦	كاشوهو كييتي
١٨	مَكَارو سوربريزا
١٩	مَكَارو كوم ايسسينافري

طبق رئيسي

٢٠	فيليه كوم اباكاشي
٢٠	كاھني سبكا
٢١	اسادو روزيفي
٢٢	سُتريوجونوف برازيليريو
٢٣	شوهاسكو
٢٣	فيجادو دي بانيللا
٢٥	باستيلو دي جالينيا
٢٦	جالينيا نوردستينا
٢٧	جالينيا توهادا
٢٧	جالينيا اسادا
٢٨	ساليبكا دي جالينيا
٢٩	مويكيت دي تيشي
٢٩	قَتَابا
٣٠	سندويشي دي سارديناس
٣٠	كامارو ايم بيتلاس
٣٢	كاسارولا دي كَمَراؤ
٣٤	فُجُجُوادا
٣٥	موس دي ايسسينافري
٣٥	كروكيت دي باتاتا
٣٦	جراتان دي فيردورا تراديسيونال
٣٦	تورتا دي ايسسينافري

٣٧	جراتان دي بيرينجيا
٣٨	ريزوتو كامبونيز
٤٠	فيردورا كوم كاري

حلويات

٤١	بوموكادو
٤٢	سالادا دي فُروئس
٤٤	كُريمي دي ماسان
٤٤	كُريمي دي بانانا
٤٥	بودين دي كوك
٤٦	موس دي اباكاشي
٤٧	بولو سوربريزا دي اباكاشي
٤٧	بولو دي نوزيز
٤٨	بريجاديرو
٤٩	بولو مادالينا
٤٩	بولو بايانو
٥٠	باقي دي بيسيجو
٥١	بولو امبرادو
٥١	بولو دي شوكلاتي
٥٢	تورته دي نامورادوز
٥٢	بولو ماي بينتا
٥٣	تورته مارجرىتا
٥٤	بيسكويو دي مارميلادا
٥٤	بولو دي بيسي كولا
٥٦	بولو فورميچيرو
٥٧	تورته دي بانانا
٥٧	سوفيتي استيلا
٥٨	بولو دي كريميلو

المكسيك

مقبلات

٦١	جوا كامولي ميخيكانو
٦٢	بوتانا دي فريخول
٦٣	تورتا دي كارني
٦٣	كَمَراوني كوك توست
٦٤	تاكوس دي ماتشكاس
٦٥	كانابيز دي كوجوميلو
٦٦	كانابيز دي سارديناس

سلطة

٦٧	جاربونزو سالادا، انسالادا دي بيرنجيناس
٦٨	انسالادا ميختا
٦٨	انسالادا دي ايلوتييه

١٠٢	هاواي ائيتيرز
١٠٣	بيك بوتيتو
١٠٤	بيك سالون
١٠٥	جريلك فيش

سلطة

١٠٦	مكروني سالاد
١٠٨	هاواي سالاد
١١٠	كراب ميت بينابل اورينتال
١١٠	مولد سالاد

طبق اول

١١١	فيجيتيبل سوب
١١٢	بوسطن ستايل فيش تشوير
١١٢	موليجاتاوني سوب
١١٣	سمول باستريز
١١٤	اومليت نياجارا
١١٥	ستيرول بيتزا
١١٥	بامبكين باي

طبق رئيسي

١١٦	هامبرجر
١١٧	هامبرجر بوتيتو تشيز باي
١١٧	لامب كاري
١١٨	تي بون شتيك
١١٩	ماسترد روست
١٢٠	بيف اند نودلز ستروجانوف
١٢٠	بوت روست ميت لوف
١٢١	تيكسان
١٢٢	هاواي تشيكن
١٢٢	ليمون اند جاريك فيلد
١٢٤	فرايد تشيكن
١٢٥	بيك تشيكن اند كورن
١٢٥	هازن كوكا
١٢٦	تشيكن ويد كورن فليكس
١٢٨	هيك ويد توميتو
١٢٩	نيو اورلينز شريميس
١٣٠	تروت ويد بوتيتو
١٣٠	ماسترد ويد بريم
١٣٢	رايس ويد توميتو اند شريميس
١٣٢	بريزر سيرلوين تيزر اوفر
١٣٢	رايس

٦٩	انسالادا دي نوئي بوينا
----	------------------------

طبق اول

٧١	كوسيدو
٧٢	سوبا ميخكانا
٧٢	سوبا دي اجواكاتي
٧٣	سوبا دي كوليفلور
٧٤	كالو دي الونديجاس
٧٤	جاسباتشو الا جوادا لاخارا
٧٥	ماسا كون كيسو
٧٦	خوفوس كون باتاتاس
٧٧	تورتا دي فييستا
٧٨	تاكوس دي كارني
٧٨	توستادا دي كيسو
٨٠	بونويلوس دي كوليفلور
٨٠	فريخوليس فريتوس

طبق رئيسي

٨١	بيكاديللو
٨٢	بيستيكي بيكادو
٨٢	بوليلوس دي كارني
٨٣	بيزيا الا ميخكانا
٨٥	بولو الا ميخكانا
٨٦	بيسكادو كالبادو ان كالدليو
٨٦	بيسكادو ال موخو دي اخو
٨٧	بيسكادو كون سالسا دي اجواكاتي
٨٨	كاروني كون فيردورا
٨٩	اروز الا فيراكروزانا
٨٩	تشيلي كون كارني
٩٠	اروز بولو ايه بيكادو
٩٠	اروز كون بولو

حلويات

٩٢	ميخكانا تشوكولات
٩٢	تريفل ميخكانا
٩٣	كالبوتادا دي مارجرىتا
٩٤	بودين دي زاناخورياس
٩٦	بان تيتي
٩٧	بانكيه دي اروز
٩٨	بان دي سافرون
٩٨	سيفيلاناس
١٠٠	بان سوبايبلاش
١٠٠	ناتيلاس دي الميندارو

الولايات المتحدة الاميركية

مقالات

١٠٢	بوب كورن
-----	----------

حلويات

١٣٤	آبل كيك
١٣٤	مارمالاد كيك
١٣٥	اڙيڪوٽ تشيز كيك
١٣٦	هوليداي آون آيس
١٣٦	شورٽ ڪيڪس
١٣٧	بان كيك
١٣٨	بيڪان بائي
١٣٨	براونيز
١٣٩	ليمون سيرينج بائي
١٤١	فروت ڪاٺ
١٤٢	جينجڙ بسڪوٽ

ڪندا

مقבלات

١٤٤	ڪاتشاب ڪنديين
١٤٦	بول او فروماچ
١٤٦	روليش
١٤٧	ڪوڪٽيل دوليف
١٤٨	اونيون مارينيه
١٤٨	مول الا ڪريم
١٤٩	سالاد دو فروي شو
١٥٠	سالاد ڪنديين
١٥٠	سالاد سيزار

طبق اول

١٥١	پوتاچ او بوا
١٥٢	سوپ او بوارو
١٥٢	سوپ او شو
١٥٣	بويله الا ڪينج
١٥٥	تارت او پواسون
١٥٥	تورتير

طبق رئيسي

١٥٦	باتيه شينواز
١٥٧	بان دو فياند
١٥٧	هامبرجر او ليجوم
١٥٨	سٽيڪ الاڪنديين
١٥٨	رولاد دو بوف
١٦٠	دائڻ فارسي دو نويل
١٦١	بيجون او بوم

١٦١	بويله او بوم
١٦٢	بويله روتي
١٦٣	بويله او ڪاري
١٦٤	سومون الا ڪناديين
١٦٤	بوشيه
١٦٦	ڪروڪيٽ دو سومون

حلويات

١٦٧	تارت دو بوم
١٦٧	چاتو دو ڪورجيت
١٦٨	بسڪوٽ مائجڪ
١٦٩	چران بير
١٦٩	تارت او فينيچر
١٧٠	فونڊو دو مولون
١٧٠	ڪريم ڪاسٽيرڊ

البيرو

انٽيڪوشوس دي ڪورازون
دي فاڪا

طبق اول

١٧٤	سوپا دي توماته
١٧٤	سوپا دي روڪوٽو
١٧٥	سيپيشيه دي ڪورفينا
١٧٦	امپاناداسي
١٧٦	بالتاس ريليناس

طبق رئيسي

١٧٧	البونديچاس
١٨٧	ڪورديرو آل هورنو
١٧٩	سيڪو دي ڪارنيرو
١٧٩	سيڪودي ڪارني
١٨٠	پيٽشونيس ڪوڻ سالسا ڪاميرونيس
١٨٠	ريلينو
١٨١	اچي دي جالينا
١٨٢	ڪوزا الا ليمينا
١٨٤	روڪوٽو ريلينو
١٨٥	اُروڙ ڪوڻ باتو
١٨٥	اُروڙ ڪوڻ بولو

حلويات

١٨٧	بالتاس ڪوڻ فريزاس
١٨٨	پونشي دي فريزاس
١٨٩	مازامورا مورادو

